DEUTSCH

Polar RS400 Gebrauchsanleitung

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINFÜHRUNG 4

2. BESTANDTEILE DES LAUFCOMPUTERS 5

3. ERSTE SCHRITTE 6
Basiseingaben 6
Menüstruktur 7

4. BEREITEN SIE SICH AUF DAS TRAINING VOR 8
So tragen Sie den Sender 8
Installieren des Polar S1 Laufsensors 9
Einlegen der Batterie des Laufsensors 9
Befestigen des Laufsensors am Schuh 9
Kalibrieren des Laufsensors 10
Kalibrierung des Laufsensors durch Laufen einer Distanz (on-the-fly Kalibrierung) 10
Kalibrierungsfaktor manuell einstellen 10
Planen Sie Ihr Training 11
Trainingstypen 11
Neue Trainingseinheiten erstellen 12

5. TRAINING 15
Beginnen Sie Ihr Training 15
Informationen im Display 15
Anzeigesymbole 16
Funktionen der Tasten während des Trainings 17
Runde nehmen 17
Zone sperren 18
Display zoomen 18
Displaybeleuchtung (Nacht-Modus aktiviert) 18
Ansicht des Eingabemenüs 18
Unterbrechen einer Trainingseinheit 19
Bestimmen Ihrer OwnZone 19

6. NACH DEM TRAINING 21
Beenden der Aufzeichnung 21
Trainingsergebnisse analysieren 21
Training 21
Wöchentliche Zusammenfassung 26
Gesamt-Datei 26
Dateien löschen 27

7. EINSTELLUNGEN 28
Einstellen der Funktionen 28
Laufsensor* 28
Speicherintervall 28
Schuhe 29
Geschwindigkeits-Ansicht* 29
Automatische Rundenaufzeichnung* 29
Verwenden der HeartTouch-Funktion 29
Herzfrequenz-Ansicht 29
SportZonen 30
Benutzereinstellungen 30
Allgemeine Eingaben 31
Signalton 31
(Tasten-) Sperre 31
Maßeinheiten 31

Sprache 32
Schlaf 32
Uhreneinstellungen 32
Termin 32
Ereignis 32
Wecker 33
Uhrzeit 33
Datum 34
Individuelle Gestaltung des Laufcomputerdisplays während des Trainings 34
Shortcut-Taste (Schnellmenü) 34

8. TRAININGS-PROGRAMM 35
Ansehen des Programms 35
Durchführung einer programmierten Trainingseinheit 36
Beginnen Sie Ihr Training 36
Training mit Phasen 36
Ansichten während des Trainings 37
Funktionen während des Trainings 37
Rundenmenü 37

9. TESTS 39
Polar Fitness-TestTM 39
Vor dem Test 39
Durchführung des Tests 40
Nach dem Test 40
Polar OwnOptimizerTM 42
Allgemein 42
Vor dem Test 42
Durchführung des Tests 43
Nach dem Test 43

10. HINTERGRUNDINFORMATIONEN 46
Polar SportZonen 46
OwnZone Training 47
Maximale Herzfrequenz 48
Herzfrequenz in sitzender Position 48
Polar Lauf-Index 49
Polar Artikel Library 51

11. SERVICEINFORMATION FÜR DEN KUNDEN 52
Pflege und Wartung 52
Pflege und Wartung 52
Service 52
Batterien wechseln 52
Wichtige Hinweise 53
Störungen während des Trainings 53
Gehen Sie auf Nummer sicher 54
Technische Spezifikationen 54
Häufig gestellte Fragen 56
Weltweite Garantie des Herstellers 58
Polar Ausschlussklausel für Haftung 58

STICHWORTVERZEICHNIS 60

1. EINFÜHRUNG

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben ein komplettes, auf Ihre Trainingsbedürfnisse zugeschnittenes Trainingssystem gekauft. Diese Gebrauchsanleitung gibt Ihnen eine ausführliche Anleitung, wie Sie Ihren Laufcomputer bestmöglich nutzen können.

VOLLSTÄNDIGES TRAININGSSYSTEM

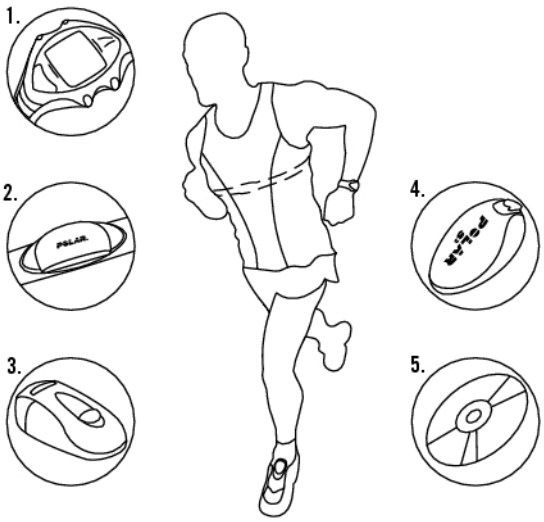
Planen Sie Ihr Training mit der Polar ProTrainer 5 Software. Übertragen Sie Ihre Pläne auf Ihren Laufcomputer.

Sehen Sie detaillierte Informationen Ihrer Trainingseinheiten. Speichern Sie Ihre Trainingsdaten zur langfristigen Kontrolle und Analyse in der Polar ProTrainer 5 Software.

Ihr Laufcomputer führt Sie durch Ihr Training und speichert Ihre Trainingsdaten. Übertragen Sie Ihre Ergebnisse nach dem Training in die Polar ProTrainer 5 Software.

Die aktuellste Version dieser Gebrauchsanleitung kann unter http://www.polar.fi/support heruntergeladen werden. Video-Lernprogramme finden Sie unter http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

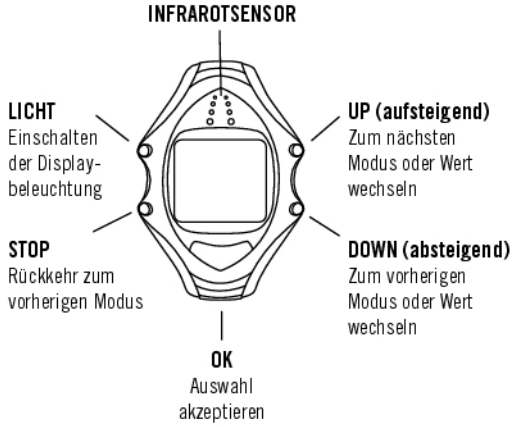
2. BESTANDTEILE DES LAUFCOMPUTERS



1. Polar RS400/RS800 Laufcomputer: Während des Trainings zeigt der Laufcomputer Ihre Herzfrequenz und andere Trainingsdaten an und speichert diese.
2. Polar WearLink® 31 Sender (Polar RS400) oder Polar WearLink® W.I.N.D. Sender (Polar RS800): Der Sender überträgt Ihre Herzfrequenz an den Laufcomputer. Der Sender besteht aus einer Sendeeinheit und einem Gurt.
3. Polar S1 Laufsensor™ (Polar RS400): Der Sensor übeträgt die Laufgeschwindigkeits- und Kilometermessungen an Ihren Laufcomputer.
4. Polar s3 Laufsensor™ W.I.N.D. (Polar RS800): Der Sensor überträgt die Laufgeschwindigkeits- und Kilometermessungen an Ihren Laufcomputer. Der Sensor misst ebenso Ihre Schrittfrequenz und die Schrittlänge.
5. CD-ROM: Auf der CD befinden sich die Polar ProTrainer 5™ Software und eine vollständige Gebrauchsanleitung. Beides soll Ihnen helfen, Ihren Laufcomputer bestmöglich zu nutzen.

3. ERSTE SCHRITTE

Basiseingaben

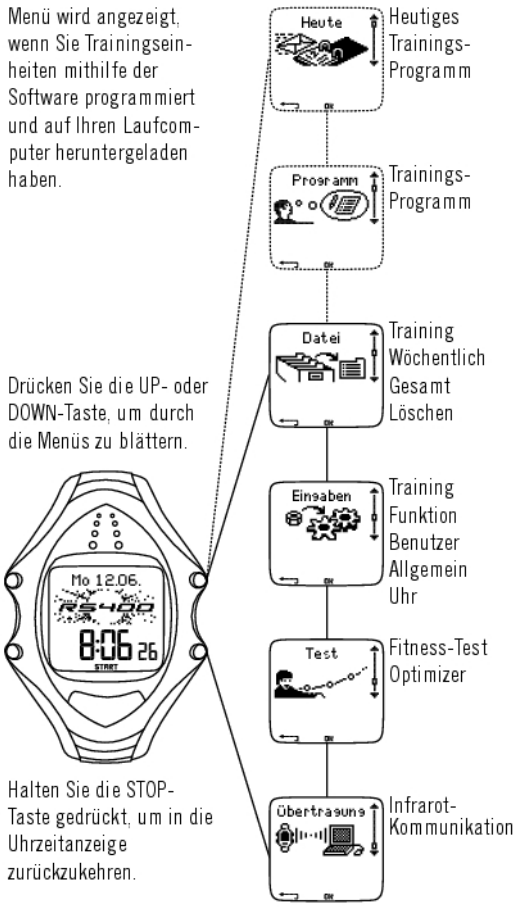


Passen Sie vor dem ersten Training mit Ihrem Laufcomputer die Basiseingaben an. Geben Sie Ihre persönlichen Daten so exakt wie möglich ein, um sicherzustellen, dass Sie korrekte Rückmeldungen hinsichtlich Ihrer Leistung erhalten.

Um Daten zu verändern, drücken Sie die UP- oder DOWN-TASTE und bestätigen Sie diese mit der OK-TASTE. Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie beim Einstellen des Wertes die UP - oder DOWN-Taste gedrückt halten.

1. Aktivieren Sie Ihren Polar Laufcomputer durch zweimaliges Drücken der OK-Taste.
2. **Welcome to Polar Running World!** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
3. **Language**: Wählen Sie **English**, **Deutsch**, **Español** oder **Français**.
4. **Starten mit Basiseingaben** wird angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste.
5. **Uhrzeit**: Wählen Sie zwischen dem **12 Std.**- oder **24 Std.-Modus**. Wählen Sie im **12 Std.-Modus AM** oder **PM**. Geben Sie die lokale Zeit ein.
6. **Datum:** Geben Sie das aktuelle Datum ein; TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr .
7. **Einheiten**: Wählen Sie zwischen metrischen (kg/cm/km) oder imperischen (lb/ft/mi) Maßeinheiten.
8. **Gewicht:** Geben Sie Ihr Gewicht ein. Um die Maßeinheiten zu ändern, halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt.
9. **Größe:** Geben Sie Ihre Größe ein. Falls Sie imperische Maßeinheiten verwenden, geben Sie bitte erst Feet (ft) und dann Inches (in) ein.
10. **Geburtstag:** Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein; TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr.
11. **Geschlecht:** Wählen Sie **männlich** oder **weiblich**.
12. **Eingaben OK?** wird angezeigt. Wählen Sie **Ja**, Ihre Eingaben werden akzeptiert und gespeichert. Der Laufcomputer zeigt die Uhrzeit an. Wählen Sie **Nein**, falls die Eingaben nicht korrekt sind und geändert werden müssen. Drücken Sie die STOP-Taste, um zu dem Wert zurückzukehren, den Sie ändern möchten.

Menüstruktur



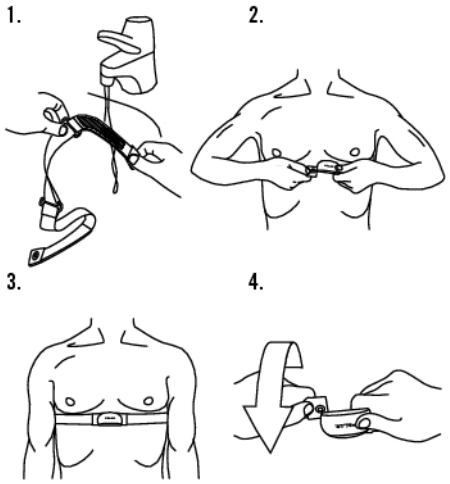
4. BEREITEN SIE SICH AUF DAS TRAINING VOR

So tragen Sie den Sender

Um die Herzfrequenz zu messen, müssen Sie den Sender tragen.

1. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurtes unter fließendem Wasser.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am Gurt, indem Sie den Buchstaben L der Sendeeinheit auf das auf dem Gurt zu lesende Wort LEFT bringen und den Verschluss einrasten lassen. Die Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Den Gurt so um die Brust legen, dass er unter dem Brustmuskel bzw. unter dem Brustansatz sitzt und den zweiten Verschluss einrasten lassen.
3. Überprüfen Sie, ob die Elektroden flach auf Ihrer Haut aufliegen, das Polar Logo der Sendeeinheit nach außen zeigt und mittig sitzt.
4. Zum Öffnen üben Sie mit Ihrem Daumen und Zeigefinger Druck aus und beschreiben eine Drehung wie in der Abbildung.

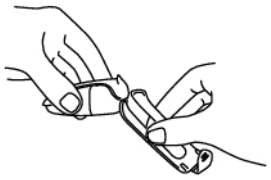
Der Polar WearLink-Sender kann mit spezieller Sportbekleidung verwendet werden, in die weiche Textil-Elektroden integriert sind. Befeuchten Sie die Elektrodenbereiche der Sportbekleidung gut mit Wasser. Befestigen Sie den Verschluss der Sendeeinheit ohne Gurt direkt auf der Sportbekleidung, sodass das Polar Logo der Sendeeinheit in einer aufrechten Position sitzt.



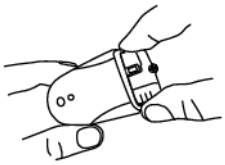
Installieren des Polar S1 Laufsensors

Einlegen der Batterie des Laufsensors

1.



2.



Vor dem ersten Gebrauch des Laufsensors* legen Sie die Batterie ein (in dem Produkt-Set enthalten).

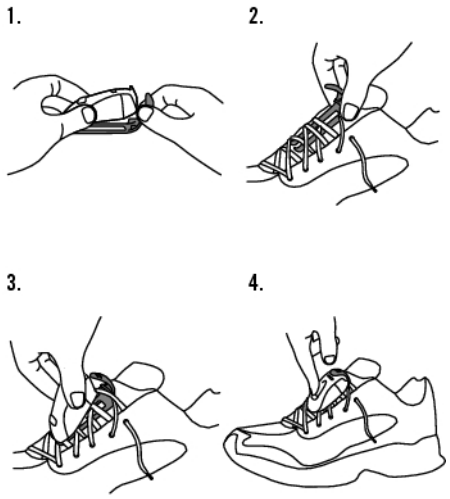
1. Entfernen Sie die Schuhhalterung von dem Laufsensor*, indem Sie die Lasche lösen.
2. Entfernen Sie die schwarze Abdeckung von dem Laufsensor, indem Sie den oberen Teil von hinten anheben, evtl. mithilfe der vorderen Kante der Schuhhalterung (siehe Abbildung 1).
3. Öffnen Sie die Batterieabdeckung vorsichtig. Holen Sie das Batteriegehäuse heraus (siehe Abbildung 2), und ersetzen Sie die alte Batterie (AAA) durch eine neue.
4. Schieben Sie das Batteriegehäuse wieder in den Laufsensor. Vergewissern Sie sich, dass das Batteriegehäuse genau in der Nut des Sensors sitzt. **Wenn Sie das Batteriegehäuse bewegen, achten Sie darauf, den Schalter am Laufsensor* nicht zu streifen.**
5. Um die Wasserbeständigkeit zu erhalten, überprüfen Sie, ob der Gummidichtungsring an seinem Platz sitzt. Schließen Sie die Batterieabdeckung, und legen Sie die schwarze Abdeckung auf die gewölbte Seite des Laufsensors. Stellen Sie sicher, dass die Abdeckung unten und oben sicher einrastet.
6. Halten Sie die rote Taste am Laufsensor gedrückt und überprüfen Sie, ob das grüne Licht blinkt. Halten Sie die rote Taste erneut gedrückt, um den Laufsensor auszuschalten.
7. Werfen Sie die ausgetauschte Batterie nicht in den normalen Hausmüll, sondern entsorgen Sie diese gemäß den örtlichen Bestimmungen.

Befestigen des Laufsensors am Schuh

Um präzise Laufgeschwindigkeits- und Kilometermessungen zu erhalten, vergewissern Sie sich, dass der Laufsensor korrekt positioniert ist.

1. Entfernen Sie die Schuhhalterung von dem Laufsensor. Lösen Sie hierfür die Lasche.
2. Lösen Sie Ihre Schnürsenkel, und legen Sie die Schuhhalterung unter die Senkel auf die Schuhzunge. Schnüren Sie die Senkel zu.
3. Legen Sie die Vorderseite des Laufsensors (nahe der roten Taste) auf die Schuhhalterung, und drücken Sie von der hinteren Seite. Schließen Sie die Lasche. Stellen Sie sicher, dass der Laufsensor so befestigt ist, dass er sich nicht bewegt und in einer Linie mit Ihrem Fuß sitzt. Je fester der Sensor am Schuh befestigt ist, desto präziser werden Geschwindigkeit und Distanz gemessen.
4. Schalten Sie den Laufsensor vor dem Training ein. Halten Sie die rote Taste am Laufsensor gedrückt, bis das grüne Licht zu blinken beginnt.
5. Schalten Sie den Laufsensor nach dem Training aus, indem Sie die rote Taste gedrückt halten, bis sich das grüne Licht ausschaltet.

Durch das optionale Kalibrieren des Sensors kann die Geschwindigkeits- und Distanzmessung noch präziser werden. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel „Kalibrieren des Laufsensors".



*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

Kalibrieren des Laufsensors

Durch das optionale Kalibrieren des Sensors kann die Geschwindigkeits-, Tempo und Distanzmessung* noch präziser werden. Es wird empfohlen, den Laufsensor zu kalibrieren, wenn Sie ihn das erste Mal benutzen, es signifikante Veränderungen in Ihrem Laufstil gibt oder die Position des Laufsensors an Ihrem Schuh grundlegend verändert wurde (wenn Sie z. B. Ihre Laufschuhe gewechselt haben). Sie können den Laufsensor kalibrieren, indem Sie eine voreingestellte Distanz mit einer gleichmäßigen Geschwindigkeit laufen oder den Kalibrierungsfaktor manuell einstellen.

Kalibrierung des Laufsensors durch Laufen einer Distanz (on-the-fly Kalibrierung)

Sie können den Laufsensor mithilfe einer Rundendistanzkorrektur in jeder beliebigen Phase Ihres Trainings kalibrieren - vorausgesetzt, Sie trainieren nicht mit Distanz-basierten Zielzonen. Laufen Sie einfach eine voreingestellte Distanz, am besten mehr als 1.000 Meter.

Vergewissern Sie sich, dass die Laufsensor-Funktion im Laufcomputer aktiviert ist:

Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **Laufsens.**

Drücken Sie ausgehend vom Uhrzeit-Modus zweimal die OK-TASTE; dann beginnen Sie zu laufen.

Sie können den Laufsensor während einer beliebigen Runde des Laufes kalibrieren. Wenn Sie am Startpunkt einer Ihnen bekannten Rundendistanz stehen, drücken Sie OK und beginnen Sie zu laufen. Wenn Sie die gesamte Rundendistanz gelaufen sind, führen Sie die Kalibrierung durch, indem Sie eine der Alternativen wählen:

1. Halten Sie an, stehen Sie ruhig und halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt, um zu den Eingaben zu gelangen. Oder
2. halten Sie an, bleiben Sie stehen und drücken Sie einmal die STOP-TASTE. Wählen Sie **Eingaben**.

Wählen Sie **Kalibrieren** > **Lapl. korrig.** > **Korrekte Laplänge** einstellen. Korrigieren Sie die angezeigte Rundendistanz auf die Distanz, die Sie gerade gelaufen sind, und drücken Sie OK.

Kalibrierung abgeschlossen und der Kalibrierungsfaktor werden angezeigt. Der Laufsensor ist nun kalibriert und funktionsbereit.

Kalibrierungsfaktor manuell einstellen

Der Kalibrierungsfaktor ist das Verhältnis zwischen der aktuellen Distanz im Vergleich zu der nicht kalibrierten Distanz. Beispiel: Sie sind 1.200 Meter gelaufen, der Laufcomputer zeigt eine Distanz von 1.180 Meter an und der Kalibrierungsfaktor ist 1.000. Der neue Kalibrierungsfaktor ist wie folgt zu

berechnen: 1.000*1.200/1.180 = 1,017. Der Messbereich für den Faktor liegt bei 0,500-1,500.

Es gibt vier Möglichkeiten, den Kalibrierungsfaktor einzustellen:

1. Vor dem Training.

Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **Laufsens.** > **Kalibrieren.**

Stellen Sie den **Kalibrierungsfaktor** ein, und drücken Sie die OK-TASTE. Der Laufsensor ist nun kalibriert. Setzen Sie die Trainingsaufzeichnung durch Drücken der OK-Taste fort.

2. Nach Beginn der Herzfrequenz-Messung und vor der Trainingsaufzeichnung

Ausgehend vom Uhrzeit-Modus wählen Sie OK > **Eingaben** > **Laufsens.** > **Kalibrieren**.

Stellen Sie den **Kalibrierungsfaktor** ein, und drücken Sie die OK-TASTE. Der Laufsensor ist nun kalibriert, und Sie können die Trainingsaufzeichnung durch Drücken der OK-TASTE starten.

3. Während des Trainings durch Unterbrechen der Trainingsaufzeichnung

Starten Sie Ihr Training, indem Sie die OK-TASTE in der Uhrzeitanzeige zweimal drücken. Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, um das Menü Eingaben zu gelangen.

Wählen Sie **Eingaben** > **Kalibrieren** > **Fakt. einst.**

Stellen Sie den **Kalibrierungsfaktor** ein, und drücken Sie die OK-TASTE. Der Laufsensor ist nun kalibriert. Fahren Sie mit der Trainingsaufzeichnung durch Drücken der OK-Taste fort.

4. Während des Trainings ohne Unterbrechen der Trainingsaufzeichnung

Starten Sie Ihr Training, indem Sie die OK-TASTE in der Uhrzeitanzeige zweimal drücken. Halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt, um in das Menü **Eingaben** zu gelangen.

Wählen Sie **Kalibrieren** > **Fakt. einst.**

Stellen Sie den **Kalibrierungsfaktor** ein, und drücken Sie die OK-TASTE. Der Laufsensor ist nun kalibriert. Fahren Sie mit Ihrem Training fort.

Sollte die Nachricht **Fehler bei Laufsensor-Kalibrierung** *angezeigt werden, ist die Kalibrierung des Laufsensors nicht geglückt und Sie müssen es erneut versuchen.*

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

Planen Sie Ihr Training

Trainingstypen

Sie können die vorinstallierten Trainingseinheiten verwenden oder mit Ihrem Laufcomputer neue Trainingseinheiten erstellen. Außerdem können Sie vielseitigere Trainingseinheiten erstellen und diese mithilfe der Polar Pro Trainer 5 Software auf Ihren Laufcomputer übertragen .

Wählen Sie **Eingaben** > **Training**

Im Trainingsmenü wird eine Liste von Trainingseinheiten angezeigt. Blättern Sie mit der UP- oder DOWN-TASTE durch die Optionen, und schauen Sie sich das Training durch Drücken der OK-TASTE an.

- **Freies**: Freies Training ohne voreingestellte Eingaben.
- **Basis**: Basistraining mit mittlerer Intensität. Dauer ca. 45 Min.
- **Int.vall**: Basisintervalltraining. Das Training beginnt mit einer 15-minütigen Aufwärmphase, dann folgen ein Intervall von 1 km und eine 3-minütige Erholungsphase. 5 Wiederholungen. Die Einheit endet mit einer 15-minütigen Abkühlphase.
- **OwnZone**: OwnZone-basiertes Basistraining mit mittlerer Intensität. Empfohlene Dauer 45 Minuten. Der Laufcomputer ist in der Lage, Ihre individuelle aerobe (kardiovaskuläre) Herzfrequenz-Trainingszone automatisch zu bestimmen. Diese Trainingszone wird OwnZone genannt. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Bestimmen Ihrer OwnZone (Seite 19). Zusätzliche Hintergrundinformationen erhalten Sie in dem Kapitel OwnZone Training (Seite 47).
- **Hinzufügen**: Erstellen und speichern Sie Ihr eigenes Basistraining. Sie können insgesamt 10 Trainingseinheiten + 1 freies Training in Ihrem Laufcomputer speichern.

Nach Auswahl des Trainings werden folgende Optionen angezeigt. Wählen Sie die gewünschte Option, und bestätigen Sie mit OK. Wählen Sie das Training als Standardtraining aus. Wenn Sie das nächste Mal trainieren, bietet Ihnen Ihr Laufcomputer dieses Training als Standardtraining an.

Wählen Sie das Training als Standardtraining aus. Wenn Sie das nächste Mal trainieren, bietet Ihnen Ihr Laufcomputer diese Training als Standardtraining an.

- **Ansicht** der Trainingseinstellungen. Blättern Sie mit der UP- oder DOWN-TASTE, um sich Folgendes anzuschauen:

1. Basistraining mit 1-3 Trainingszonen: Herzfrequenz-Zielzone oder Geschwindigkeits-/Tempo*-Grenzwerte für jede Zone, Timer/Distanz* für die Zone oder
2. Mithilfe der Software erstelltes Training: Name, Beschreibung, angestrebte Trainingszeit. (Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt, um sich die Trainingsphasen und gewählten Sportprofile anzusehen.)

- **Basis Bearbeiten**. Bearbeiten Sie das Basis- oder **OwnZone** Training, um es Ihren Bedürfnissen anzupassen. Ebenso können Sie Trainingseinheiten bearbeiten, die Sie mit dem Laufcomputer erstellt haben. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel „Neue Trainingseinheiten erstellen". Sollten Sie mit der Software ein Training erstellt haben, das Phasen beinhaltet, dann können Sie es nicht mit dem Laufcomputer bearbeiten.
- **Basis Umbenennen**, **Int.vall** oder sonstiges Training umbenennen, das mit dem Laufcomputer erstellt wurde.
- **Grundeinst.** - Rückkehr zu den Standardeinstellungen für das Basis, Intervall- oder OwnZone Training.
- **Löschen** eines Trainings, das Sie mit dem Laufcomputer oder der Software erstellt haben.

Neue Trainingseinheiten erstellen

Ein neues Training mit Zonen erstellen

Erstellen Sie Ihre eigenen Trainingseinheiten mit dem Laufcomputer. Mit der Polar Pro Trainer 5 Software können Sie abwechslungsreichere Trainingseinheiten erstellen. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Wählen Sie **Eingaben** > **Training** > **Hinzufügen**

1. Stellen Sie die **Anzahl Trainingszonen** für das Training ein (0-3), und drücken Sie die OK-TASTE. Bei 0 Zonen gehen Sie bitte zu dem Abschnitt Erstellen eines neuen Trainings ohne Zonen.
2. Wählen Sie den **Zonen-Typ**:

A. Herzfrequenz-Zone

B. Geschwindigkeits-/Tempozone*

Drücken Sie die OK-Taste. Fahren Sie gemäß Ihrer Auswahl fort.

A. Für die Herzfrequenz-Zone wählen Sie SportZone oder manuelle Herzfrequenz-Zone. Drücken Sie die OK-Taste.

- **SportZone**: Wählen Sie eine der SportZonen (z. B. Z1: 50-59%) für Ihr Training aus. Drücken Sie die OK-Taste.

Polar SportZonen sind Herzfrequenz-Intensitäten ausgedrückt in Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz. Als Standard sind in Ihrem Laufcomputer fünf verschiedene SportZonen eingestellt: Erholung (50-59% HF_{max}), Leicht (60-69% HF_{max}), Moderat (70-79% HF_{max}), Hart (80-89% HF_{max}) und Maximal (90-99% HF_{max}). Der Standard HF_{max} -Wert ist normalerweise abhängig vom Lebensalter. Wenn Sie jedoch Ihre aeroben und anaeroben Grenzen kennen, da Sie Ihre vorhergesagte maximale Herzfrequenz (HF_{max}-p) in einem Polar Fitness-Test™ haben messen lassen oder Sie Ihre maximale Herzfrequenz selbst bzw. in einem Labor getestet haben, dann können Sie die SportZonen definieren und somit Ihren Trainingsbedürfnissen gerecht werden.

- **Manuell**: Stellen Sie die oberen und unteren Zonen-Grenzwerte in Schlägen/Minute (HF) oder als HF% /HFR% ein, und drücken Sie die OK-TASTE.

Fahren Sie fort bei Schritt 3.

B. Haben Sie die Geschwindigkeits-/Tempozone* gewählt, stellen Sie die oberen und unteren Zonen-Grenzwerte ein. Drücken Sie die OK-Taste.

Fahren Sie fort bei Schritt 3.

3. Stellen Sie den **Zonen Guide** ein, um die Zone nach einer bestimmten Zeit oder Distanz* zu wechseln. Während Ihres Trainings alarmiert Sie Ihr Laufcomputer, wenn ein Zonenwechsel bevorsteht.

- **Timer**: Stellen Sie die Timer für die Zone ein (Minuten und Sekunden) und drücken Sie OK. Oder
- **Distanz***: Stellen Sie die Distanz für die Zone ein und drücken Sie OK. Oder
- **Aus**: Stellen Sie Timer und Distanz* aus, und bestätigen Sie mit OK.

Wenn Sie die erste Zone definiert haben, wird **Zone 1 OK** angezeigt. Für mehr als 1 Trainingszone wiederholen Sie die Schritte 2. und 3., bis alle Zonen definiert sind.

Wenn Sie das Training fertiggestellt haben, erscheint **Neues Training hinzugefügt** im Display. Das neue Training (**Neu.Tr.**) wird im **Trainings**menü gespeichert, aus dem Sie es bei Ihrem nächsten Training auswählen können. Benennen Sie das Training um, indem Sie **Umbenennen** aus der Liste auswählen.

Ein neues Training ohne Zonen erstellen

Falls Sie ein neues Training ohne Zonen erstellen, können Sie Timer oder Distanz* verwenden, die Sie durch Ihr Training lenken.

Wählen Sie **Eingaben** > **Training** > **Hinzufügen**

1. **Anzahl Trainingszonen**: Stellen Sie die Anzahl der Zonen auf 0 ein.
2. **Bezogen auf**: Wählen Sie, ob ein Timer während des Trainings ertönen soll (der Sie z. B. daran erinnert, etwas zu trinken) oder stellen Sie eine Distanz* ein (um Rundenzeiten zu verfolgen, ohne diese aufzuzeichnen).

Timer

• **Anzahl Trainingstimer** : Wählen Sie die Anzahl an Timern (1-3) für die Trainingseinheit. Drücken Sie die OK-Taste.

• **Timer 1**: Bestimmen Sie die Minuten und Sekunden für den Timer, und drücken Sie die OK-TASTE. Oder

Distanz*

- **Anzahl Trainingsdistanzen**: Wählen Sie die Anzahl an Distanzen (1-3) für die Trainingseinheit. Drücken Sie die OK-Taste.
- **Distanz 1**: Geben Sie die Distanz(en) ein, und bestätigen Sie mit OK.

Wiederholen Sie Schritt 2., bis Sie die Timer oder Distanzen* bestimmt haben. Wenn Sie das Training fertiggestellt haben, erscheint **Neues Training hinzugefügt** im Display. Das neue Training (**Neu.Tr.**) wird im **Trainings**menü gespeichert, aus dem Sie es bei Ihrem nächsten Training auswählen können. Benennen Sie das Training um, indem Sie **Umbenennen** aus der Liste auswählen.

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

5. TRAINING

Beginnen Sie Ihr Training

Tragen Sie den Sender und Laufsensor* wie empfohlen. Vergewissern Sie sich, dass der Laufsensor eingeschaltet ist und Sie die Laufsensor-Funktion in Ihrem Laufcomputer aktiviert haben (**Eingaben** > **Funktionen** > **Laufsens.**).

1. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung durch Drücken der OK-TASTE.
2. Innerhalb von 15 Sekunden wird Ihnen Ihre Herzfrequenz im Display angezeigt. Stehen Sie still und warten Sie, bis der Laufcomputer das Signal des Laufsensors findet (Läufersymbol hört auf zu blinken). Um den Trainingstyp schnell zu wechseln, halten Sie die UP-TASTE gedrückt. Um die Schuhe schnell zu wechseln, halten Sie die DOWN-TASTE gedrückt.
3. Beginnen Sie Ihr Training durch Drücken der OK-TASTE.

Wählen Sie alternativ **Eingaben**, um verschiedene Einstellungen vor dem Training zu ändern oder anzusehen. Weitere Informationen über alle vorhandenen Einstellungen erhalten Sie in dem Kapitel ???.

Das Menü **Eingaben** enthält folgende Optionen:

- **Training**: Wählen Sie einen Trainingstyp, oder sehen Sie sich die Trainingseinstellungen an.

Training: Wählen Sie **Freies**, **Basis**, **Int.vall** oder **OwnZone**. (Falls Sie neue Trainingseinheiten erstellt haben, werden diese ebenso aufgelistet.)

Auswahl: Wählen Sie ein Standardtraining, das Sie sofort durchführen möchten oder

Ansicht: sehen Sie sich die Trainingseinstellungen an.

- **Sp.int.v.**: Stellen Sie das Speicherintervall ein.
- **Zonenal.**: Schalten Sie den Zielzonenalarm ein oder aus.
- **HF-Ansicht**: Wählen Sie die Anzeige der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (HF%).
- **HeartTouch**: Legen Sie die HeartTouch™-Funktion fest.
- **Schuhe**: Wählen Sie Schuhe aus, um die Verwendung zu beobachten.
- **Geschw.Ans.**: Wählen Sie die Anzeige der Geschwindigkeit* in Kilometern pro Stunde (km/h) oder in Minuten pro Kilometer (min/km).
- **Laufsens.**: Schalten Sie die Laufsensor*-Funktion ein oder aus.
- **A.Lap**: Schalten Sie die automatische Rundenaufzeichnung ein oder aus.
- **Anzeige**: Verändern Sie das Display (weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel Individuelle Gestaltung des Laufcomputerdisplays während des Trainings (Seite 34)).

Falls die folgende Nachricht im Display erscheint: (Trainingsname) **benötigt Laufsensor. Laufsensor einschalten?***, benötigen Sie für Ihr Training einen Laufsensor, um Geschwindigkeits-/Tempo- und Distanzdaten anzeigen zu lassen (z. B. wenn Sie Geschwindigkeits-/Tempozonen* für das Training festgelegt haben). Wählen Sie* **Ja***, um die Laufsensor-Funktion einzuschalten und vergewissern Sie sich, dass Sie den Laufsensor wie empfohlen tragen. Falls* **Trainingsanzeige aktualisiert** *im Display erscheint, werden Geschwindigkeits-/Tempo- und Distanz*-Daten während des Trainings angezeigt.*

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

Informationen im Display

Es hängt von Ihren Einstellungen ab, welche Informationen während des Trainings im Display erscheinen.

Blättern Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste durch die Anzeigen. Der Name der Anzeige, die die in der unteren Zeile dargestellte Information bezeichnet, erscheint für einige Sekunden.

Standardansichten während des Trainings:

Herzfrequenz-Ansicht
Geschwindigkeit*/Tempo*/Kalorien
Stoppuhr
Herzfrequenz

Stoppuhr-Ansicht
Kalorien
Geschwindigkeit/Tempo/Uhrzeit
Stoppuhr

Lapzeit-Ansicht
Zone Pointer
Herzfrequenz
Rundenzeit

Geschwind./Tempo-Ansicht
Zielzone
Distanz*
Geschwindigkeit/Tempo*

Distanz*-Ansicht
Countdown Timer oder Distanz/Countup Timer
Zone Pointer
Distanz

Mit der Polar ProTrainer 5 Software erstelltes Training
Wenn Sie ein Programm von der Software heruntergeladen haben, können Sie sich auf einem separaten Display Ihre Trainingseinheit im Detail ansehen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Durchführung einer programmierten Trainingseinheit (Seite 36). Mithilfe des Laufcomputers können Sie dieses Display nicht verändern.

Weitere Informationen über die individuelle Gestaltung der Ansichten erhalten Sie in dem Kapitel Individuelle Gestaltung des Laufcomputerdisplays während des Trainings (Seite 34).

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

Anzeigesymbole

Anzeigetexte	Symbol	Erläuterung
Uhrzeit		Uhrzeit
Countd. Uhrzeit oder Countd. Distanz		Countdown Timer oder Distanz
Rundenzeit	LAP 28	Rundennummer und Rundenzeit

Anzeigetexte	Symbol	Erläuterung
Rundendistanz*		Rundennummer und Rundenzeit
Stoppuhr		Gesamtdauer des bisherigen Trainings
Herzfrequenz		Aktuelle Herzfrequenz
Kalorien		Verbrauchte Kalorien
Distanz*		Bisher zurückgelegte Distanz
Geschwindigkeit/Tempo*		Aktuelle Geschwindigkeit/aktuelles Tempo
Zone Pointer (Herzfrequenz)		Zielzonenindikator mit einem Herzsymbol, das sich nach links und rechts innerhalb der Zonen-Grenzwerte bewegt. Sollte das Herzsymbol nicht sichtbar sein und/oder der Alarm ertönt, befindet sich Ihre Herzfrequenz außerhalb der Zielzone.
Zone Pointer (Geschwindigkeit/Tempo)		Zielzonenindikator mit einem Symbol, das sich entsprechend Ihrer Geschwindigkeit/Ihrem Tempo nach links oder rechts bewegt. Sollte das Symbol nicht sichtbar sein und/oder der Alarm ertönt, befindet sich Ihre Geschwindigkeit/Ihr Tempo außerhalb der Zielzone.
Zone Pointer (Polar SportZonen)	1 2 4 5	Zielzonenindikator mit einem Herzsymbol, das sich auf der SportZonen-Skala entsprechend Ihrer Herzfrequenz nach links oder rechts bewegt. Weitere Informationen zur Einstellung einer SportZone erhalten Sie in dem Kapitel „Die Tasten und ihre Funktionen während des Trainings".
Zielzone	165 145	Eine Grafik, die Ihre tatsächliche Herzfrequenz im Vergleich zu den eingestellten Herzfrequenz-Zielzonen anzeigt.

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

Funktionen der Tasten während des Trainings

Runde nehmen

Drücken Sie die OK-TASTE, um eine Runde aufzuzeichnen. Im Display erscheint:
Nummer der Runde
Durchschnittliche Herzfrequenz der Runde
Rundenzeit

Wenn der Laufsensor* aktiviert ist, erscheinen zusätzlich folgende Informationen:
Nummer der Runde
Rundendistanz
Durchschnittliche/s Geschwindigkeit/Tempo der Runde

Zone sperren

Wenn Sie ohne voreingestellte Zielzonen trainieren, können Sie Ihre Herzfrequenz für die aktuelle SportZone sperren. Falls Sie vor dem Training keine Zeit hatten, eine voreingestellte Zielzone zu definieren, können Sie so während der Trainingseinheit eine Zielzone einstellen.

Halten Sie die OK-TASTE gedrückt, um die Zone zu sperren/zu entsperren.

Während der Trainings-Programme: Halten Sie die OK-TASTE gedrückt, und wählen Sie **Zone sperr./Zone freig.** aus dem Menü **Lap** aus.

Sie laufen zum Beispiel mit einer Herzfrequenz von 130 Schlägen/Minute. Dies entspricht 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz und der SportZone 3. Nun können Sie die OK-TASTE gedrückt halten, um Ihre Herzfrequenz in diese Zone zu sperren. D. h., Sie haben diese Zone als aktuelle Trainingszone gewählt. **SportZone3 gesperrt 70%-79%** erscheint im Display. Ein Alarmsignal ertönt, wenn Sie unterhalb oder oberhalb der SportZone trainieren (falls der Zielzonenalarm aktiviert ist). Entsperren Sie die SportZone, indem Sie die OK-TASTE nochmals gedrückt halten: **SportZone3 freigegeben** wird angezeigt.

Mithilfe der Software können Sie die Zonensperre ebenfalls auf Ihre Geschwindigkeit/Ihr Tempo* stützen. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Display zoomen

Halten Sie die UP-TASTE gedrückt, um die obere Zeile zu zoomen und die DOWN-TASTE, um die mittlere Zeile zu zoomen. Durch nochmaliges Drücken der Tasten kehren Sie in die normale Display-Ansicht zurück.

Displaybeleuchtung (Nacht-Modus aktiviert)

Um die Displaybeleuchtung einzuschalten, drücken Sie während des Trainings die LICHT-TASTE . Der Nacht-Modus wird aktiviert und das Display automatisch beleuchtet, sobald irgendeine Taste gedrückt wird oder eine Trainingsphase wechselt.

Ansicht des Eingabemenüs

Halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt > **Eingaben**

Sie gelangen in das Menü **Eingaben**, indem Sie die LICHT-TASTE gedrückt halten. Im Eingabemenü können Sie bestimmte Eingaben ändern, ohne die Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen. Entsprechend des Trainingstyps variiert der Inhalt dieses Menüs. Weitere Informationen erhalten Sie ???.

- **Vorherg. Ph**: Ansicht der Zusammenfassung der Informationen der vorherigen Phase oder Wiederholung (wird angezeigt, wenn mithilfe der Software eine Trainingseinheit mit Phasen erstellt wurde).
- **Sperre**: Sperren/Entsperren der Tasten, um ein versehentliches Drücken der Tasten zu vermeiden.
- **Zonenal.**: Ein-/Ausschalten des Zielzonenalarms.
- **Zone ändern**: Wechsel der Zielzonen (wird angezeigt, wenn Sie mehrere Zielzonen definiert haben, außer wenn mithilfe der Software ein Training mit Phasen erstellt wurde).
- **HF-Ansicht**: Wählen Sie, wie Ihre Herzfrequenz angezeigt werden soll.
- **HeartTouch**: Wählen Sie die HeartTouch-Funktion, wenn Sie sich während des Trainings Daten ansehen möchten, ohne eine Taste betätigen zu müssen. Hierzu bringen Sie den Laufcomputer in die Nähe des Polar Logos am Sender.

- **Kalibrieren**: Kalibrieren Sie den Laufsensor* (wird bei deaktiviertem Laufsensor* nicht angezeigt).
- **A.Lap***: Aktivieren/Deaktivieren Sie die automatische Rundenaufzeichnung.

Wenn Sie die Eingaben geändert haben, kehrt der Laufcomputer in den Trainings-Modus zurück.

Unterbrechen einer Trainingseinheit

Unterbrechen Sie die Trainingsaufzeichnung, indem Sie die STOP-TASTE drücken.

Im Pausen-Modus können Sie:

- **Fortfahren**: mit der Trainingsaufzeichnung fortfahren.
- **Beenden**: die Trainingsaufzeichnung beenden (oder die STOP-Taste drücken).
- **Zus.fassung**: eine Zusammenfassung des bisherigen Trainings ansehen. Folgende Informationen werden angezeigt: Kalorien, Distanz*, Trainingszeit, maximale Herzfrequenz, minimale Herzfrequenz, durchschnittliche Herzfrequenz, maximale/s Geschwindigkeit/Tempo* und durchschnittliche/s Geschwindigkeit/Tempo*.
- **Eingaben**: dieselben Eingaben ändern, die Sie auch während des Trainings ändern können mit Ausnahme der individuellen Gestaltung des Displays, die nur im Pausen-Modus mit dem Laufcomputer vorgenommen werden kann.
- **Reset**: aufgezeichnete Trainingsinformationen löschen. Bestätigen Sie mit der OK-TASTE und drücken Sie nochmals OK, um die Aufzeichnung erneut zu starten.
- **Freier Mod.**: von Ihrer Trainingsform in den freien Trainings-Modus wechseln.. Hierdurch wird die Trainingseinheit, die Sie schon absolviert haben, nicht gelöscht. Sie wird ohne voreingestellte Eingaben fortgeführt. Wenn Sie in den freien Modus wechseln, können Sie die ursprüngliche Trainingseinheit erneut starten, indem Sie das Training wieder unterbrechen und **Neust. P1** wählen.

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

Bestimmen Ihrer OwnZone

Hintergrundinformationen über die Polar OwnZone® erhalten Sie in dem Kapitel OwnZone Training (Seite ?).

Die OwnZone wird während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit bestimmt. Die Ermittlung dauert ca. 1-5 Minuten. Am einfachsten lässt sich die OwnZone durch Rad fahren, Gehen oder Laufen festlegen. Das Prinzip ist, dass Sie sehr langsam und mit einer leichten Intensität zu trainieren beginnen und dann stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen.

Bestimmen Sie Ihre OwnZone erneut:

- wenn sich die Trainingsumgebung oder die Trainingsform ändern.
- wenn Sie nach einer Pause von mehr als einer Woche das Training wieder aufnehmen.
- wenn Sie sich nicht 100%ig sicher sind, wie es um Ihr physisches und mentales Wohlbefinden steht - z. B. wenn Sie sich von der vorhergehenden Trainingseinheit noch nicht erholt haben oder durch Stress oder Krankheit.
- wenn Sie Ihre Benutzereingaben geändert haben.

Überprüfen Sie vor Bestimmung Ihrer OwnZone,

- ob Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben.
- ob Sie das **OwnZone** Training gewählt haben. Wenn Sie das **OwnZone** Training starten, ermittelt der Laufcomputer automatisch Ihre OwnZone.

1. Tragen Sie den Sender und Laufsensor* wie empfohlen. Starten Sie die Herzfrequenz-Messung durch zweimaliges Drücken der OK-TASTE.
2. Sobald Ihre Trainingseinheit startet, erscheint **OZ** im Display und die OwnZone Ermittlung beginnt.

Die Bestimmung Ihrer OwnZone verläuft in maximal fünf Stufen. Nach jeder Phase hören Sie einen Signalton (wenn die Signaltöne eingeschaltet sind), der das Ende der Phase ankündigt.

OZ > Gehen Sie eine Minute mit langsamer Geschwindigkeit. Halten Sie Ihre Herzfrequenz unter 100 Schlägen/Minute bzw. 50 % Ihrer HF_{max} während dieser ersten Phase.

OZ › Gehen Sie eine Minute mit normaler Geschwindigkeit. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um 10-20 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer HF_{max}.

OZ › Gehen Sie eine Minute mit forschem Tempo. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um 10-20 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer HF_{max}.

OZ › Laufen Sie eine Minute mit langsamer Geschwindigkeit. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz langsam um 10-20 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer HF_{max}.

OZ ›››››› Laufen Sie eine Minute. Erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz um ca. 10-20 Schläge/Minute bzw. 5 % Ihrer HF_{max}.

3. An einem gewissen Punkt während der fünf Phasen hören Sie zwei akustische Signale. Diese melden, dass Ihre OwnZone bestimmt wurde.
4. Wenn die Bestimmung erfolgreich war, erscheinen **OwnZone aktualisiert** und die Grenzwerte im Display. Die Grenzwerte werden entsprechend Ihren Einstellungen in Schlägen pro Minute (S/min) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (%HFmax) angezeigt.
5. Sollte die OwnZone Bestimmung misslungen sein, werden Ihre zuletzt bestimmten OwnZone Werte verwendet und **OwnZone Limits** und die Grenzwerte erscheinen im Display. Wenn Sie die OwnZone zum ersten Mal bestimmt haben, wird automatisch Ihre altersabhängige Zielzone verwendet.

Sie können nun mit Ihrer Trainingseinheit fortfahren. Versuchen Sie, in diesen vorgegebenen Herzfrequenz-Grenzwerten zu trainieren, um den besten Trainingserfolg zu erzielen.

Alternativ können Sie durch Drücken der OK-Taste die OwnZone Bestimmung in jeder Phase überspringen und die zuvor bestimmte OwnZone benutzen.

Die für die OwnZone Bestimmung benötigte Zeit fällt in Ihre Trainingszeit, d. h. Ihre Tainingseinheit wird vom Starten der OwnZone Bestimmung an aufgezeichnet.

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

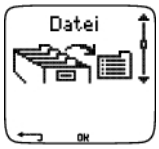
6. NACH DEM TRAINING

Beenden der Aufzeichnung

Unterbrechen Sie die Trainingsaufzeichnung, indem Sie die STOP-TASTE drücken. Um die Aufzeichnung vollständig zu beenden, drücken Sie noch einmal die STOP-Taste.

Pflege Ihres Senders nach dem Training: **Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt.** Halten Sie den Sender sauber und trocken. Eine vollständige Anleitung für die Pflege und Wartung erhalten Sie in dem Kapitel Pflege und Wartung (Seite 52).

Trainingsergebnisse analysieren



Basisdaten betreffend Ihrer Leistung können Sie im Menü **Datei** Ihres Laufcomputers ansehen. Für weitergehende Analysen übertragen Sie die Daten bitte in die Polar ProTrainer 5 Software. Die Software bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten der Datenanalyse.

Laufcomputer und Software können mittels IrDA verbunden werden. Öffnen Sie zunächst die Software. Dann wählen Sie in Ihrem Laufcomputer das Menü **Übertragung** aus und legen den Armbandempfänger vor das Infrarotfenster des Computers. Eine vollständige Anleitung zur Übertragung von Daten erhalten Sie in der Hilfe-Funktion des Softwareprogrammes.

Im Menü **Datei** haben Sie die folgenden Möglichkeiten:

- In der Datei **Training** können maximal 99 Trainingsdateien gespeichert werden.
- **In der Datei Wöchentlich** werden Zusammenfassungen der vergangenen 16 Wochen gespeichert.
- **In der Datei Gesamt** werden kumulierte Trainingsinformationen angezeigt.
- In dem Menü **Löschen** können Sie Trainingsdateien löschen.

Training

Wählen Sie **Datei** > **Training**

In der Datei **Training** können Sie sich Ihre Trainingseinheiten detailliert ansehen. Die folgenden Informationen erscheinen:

- Name der Trainingseinheit.
- Eine Trainingseinheit wird als Grafikbalken dargestellt. Die Höhe der Grafikbalken stellt die jeweilige Trainingsdauer dar. Durch die grafische Darstellung werden die Unterschiede zwischen den Trainingseinheiten sichtbar.
- Aufzeichnungs-Datum.

Es hängt von dem Trainingstyp und den Eingaben ab, welche Informationen einsehbar sind (nachstehend a-d) (wenn in Ihrem Training z. B. keine Phasen sind, wird auch keine Phaseninformation angezeigt).

Wechseln Sie mit der UP- oder DOWN-TASTE zwischen den Trainingsbalken und drücken Sie die OK-TASTE, um sich ein Training anzusehen:

a. **Basis**
Wählen Sie **Datei** > **Training** > **Basis**

b. **SportZonen**
Wählen Sie **Datei** > **Training** > **SportZonen**

c. **Phasen**
Wählen Sie **Datei** > **Training** > **Phasen**

d. **Laps**
Wählen Sie **Datei** > **Training** > **Laps**

a. Basis

Wählen Sie **Datei** > **Training** > **Basis**

Name der Trainingseinheit
Start-Uhrzeit des gespeicherten Trainings
Distanz*
Dauer

Drücken Sie die OK-TASTE und blättern Sie mit der UP- oder DOWN-TASTE, um sich folgende Informationen anzeigen zu lassen:

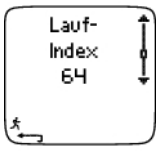
Herzfrequenz: Wechsel der Darstellung der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (%).
Maximale Herzfrequenz
Minimale Herzfrequenz
Durchschnittliche Herzfrequenz

Zielzonen (HF/Geschwindigkeit/Tempo) , Wechsel zwischen Zone 1, Zone 2 und Zone 3.
Oberer Grenzwert
Unterer Grenzwert

Trainingszeit innerhalb, oberhalb und unterhalb der Zielzone 1/2/3
(der Name der Phase wird im Trainings-Programm angezeigt).
Trainingszeit oberhalb der Zielzone
Trainingszeit unterhalb der Zielzone
Trainingszeit innerhalb der Zielzone

Geschwindigkeit/Tempo
Maximale Geschwindigkeit/Tempo
Durchschnittliche Geschwindigkeit/Tempo
Distanz*
Halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt, um zwischen Geschwindigkeit/Tempo zu wechseln.

Kalorien während des Trainings.
Der Energieverbrauch gibt Aufschluss über die gesamte Belastung der Trainingseinheit.



Lauf-Index
Um einen Wert für den Lauf-Index zu erhalten, muss Ihr Training bestimmte Anforderungen erfüllen. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie in dem Kapitel ???.

Drücken Sie die STOP-TASTE, um in die Basis-Informationsansicht zurückzukehren.

Zusätzliche Basisinformationen

Wählen Sie **Datei** > **Training** > **Basis**

Halten Sie die LICHT-TASTE in der Basis-Informationsansicht gedrückt, um Ihre eigenen Trainingsinformationen einzugeben oder die Trainingseinheit aus dem Menü **Datei** zu löschen.

- **Qualität**: Geben Sie Ihrer Trainingseinheit einen Rang.
- **Gefühl**: Bewerten Sie Ihr subjektives Gefühl während der Trainingseinheit.
- **Temperatur** : Stellen Sie die Temperatur mithilfe der UP- oder DOWN-Taste ein.
- **Distanz**: Falls Sie für Ihre Trainingseinheit versehentlich das falsche Paar Schuhe eingegeben haben und die Distanzdaten deshalb den falschen Schuhen zugeordnet wurden, können Sie hier das richtige Paar Schuhe und die aufgezeichneten Distanzdaten eingeben. Wählen Sie die Schuhe aus, die Sie während des Trainings benutzt haben, und geben Sie dann die Distanz ein. Die Distanz wird für das gewählte Schuhpaar aktualisiert und in die Gesamt-Datei und die wöchentliche Distanzaufzeichnung übernommen. Sie können hier ebenso die Distanz eingeben, falls Sie ohne Laufsensor* trainiert haben. Wählen Sie **Sonstige**, falls Sie eine Distanz aufzeichnen möchten, die Sie nicht den Schuhpaaren 1 oder 2 zuordnen möchten.

b. SportZonen

Wählen Sie **Datei** > **Training** > **SportZonen**

Drücken Sie in der Basis-Informationsansicht die DOWN-TASTE, um die Informationen für die **SportZonen** anzusehen.

Drücken Sie die OK-TASTE und sehen Sie sich mithilfe der UP- oder DOWN-TASTE die in jeder SportZone

verbrachte Zeit an. Hier wird die unterschiedliche Dauer Ihrer Trainingseinheiten durch die grafische Darstellung deutlich.

Drücken Sie die STOP-TASTE, um in die **SportZonen**-Informationsansicht zurückzukehren.

c. Phasen

Wählen Sie **Datei** > **Training** > **Phasen**

Das Menü **Phasen** wird nur angezeigt, wenn das Training mithilfe der Software erstellt wurde und Phasen enthält.

Drücken Sie in der **SportZonen**-Informationsansicht die DOWN-TASTE, um die **Phasen**informationen anzusehen. Sie können sich jede Phase gesondert ansehen.

Durch Drücken der OK-TASTE können Sie sich die Daten einer einzelnen Phase ansehen. Vergleichen Sie die Phasen durch Drücken der UP- oder DOWN-TASTE.

Uhrzeit
Phasenname
Zwischenzeit
Dauer der aktuellen Phase

Herzfrequenz: Wechsel der Darstellung der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (%).
Maximale Herzfrequenz
Durchschnittliche Herzfrequenz

HF-Anstieg/HF-Erholung/HF-Differ.
Die Differenz zwischen der Herzfrequenz zu Beginn der Phase und der Herzfrequenz am Phasenende. Wechsel zwischen der Darstellung der aktuellen Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (%).
HF-Intervall: Wenn die Herzfrequenz zu Beginn der Phase niedriger als am Ende war, zeigt der Laufcomputer die Differenz (HF am Ende minus HF zu Beginn) an. Während der Trainingsphase zeigt der Laufcomputer den gestiegenen Herzfrequenz-Intervall-Wert an.
HF-Erholung: Wenn die Herzfrequenz zu Beginn der Phase höher als am Ende war, zeigt der Laufcomputer die Differenz (HF zu Beginn minus HF am Ende) an. Während der Erholungsphase zeigt der Laufcomputer den Erholungs-Herzfrequenz-Wert an.
HF-Differ: Sollte die Herzfrequenz zu Phasenbeginn mit der Herzfrequenz am Phasenende übereinstimmen, zeigt der Laufcomputer eine HF-Differenz von 0 an.

Geschwindigkeit/Tempo*
Maximale Geschwindigkeit/Tempo
Durchschnittliche Geschwindigkeit/Tempo

Distanz*
Zwischendistanz
Zurückgelegte Distanz der aktuellen Phase

Drücken Sie die STOP-TASTE, um in die **Phasen**-Informationsansicht zurückzukehren.

d. Laps/Runden

Wählen Sie **Datei** > **Training** > **Laps**

In der **Phasen**-Informationsansicht können Sie die **Laps**informationen durch Drücken der DOWN-TASTE einsehen. Rundeninformationen werden nur angezeigt, wenn mehr als eine Runde gespeichert wurde.

Anzahl der aufgezeichneten Runden
Durchschnittliche Rundenzeit
Die Nummer der besten (schnellsten) Runde und die zugehörige Rundenzeit werden abwechselnd angezeigt.

Die letzte Runde wird niemals als beste Runde dargestellt, selbst wenn sie die schnellste Runde ist. Befinden Sie sich in einem Wettkampf und möchten die letzte Runde speichern, dann drücken Sie auf der Ziellinie anstelle der STOP-Taste die OK-Taste. So wird die letzte tatsächliche Runde bei der Berechnung der besten Runde berücksichtigt. Hinter der Ziellinie können Sie dann die Aufzeichnung beenden.

Durch Drücken der OK-TASTE können Sie sich die verschiedenen Informationen einer einzelnen Runde ansehen.

Vergleichen Sie die Informationen der verschiedenen Runden durch Drücken der UP- oder DOWN-TASTE.

Um sich die Rundeninformationen ganz leicht anschauen zu können, übertragen Sie die Dateien in das Softwareprogramm.

Uhrzeit
Zwischenzeit
Rundenzeit

Herzfrequenz: Wechsel der Darstellung der Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (S/min) und der Darstellung als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (%).
Maximale Herzfrequenz
Durchschnittliche Herzfrequenz
Herzfrequenz am Rundenende

Geschwindigkeit/Tempo*
Durchschnittliche Geschwindigkeit/Tempo
Geschwindigkeit/Tempo am Rundenende
Halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt, um zwischen Geschwindigkeit/Tempo zu wechseln.

Distanz*
Zwischendistanz
Rundendistanz

Drücken Sie die STOP-TASTE, um in die **Runden**-Informationsansicht zurückzukehren.

Wöchentliche Zusammenfassung

Wählen Sie **Datei** > **Wöchentlich**

In der Datei **Wöchentlich** können Sie die kumulierten Daten von 16 Trainingswochen ansehen. Der mit **Akt. Woche** gekennzeichnete Balken ganz rechts im Display stellt die Trainingszusammenfassung der aktuellen Woche dar. Die vorhergehenden Balken datieren vom Sonntag der betreffenden Woche. Wechseln Sie mithilfe der UP- oder DOWN-TASTE zwischen den dargestellten Wochen. Die jeweilige Gesamte Trainingsdauer wird in der unteren Zeile angezeigt.

Wählen Sie durch Drücken der OK-TASTE eine Woche aus und Sie können die Gesamtkalorien, die insgesamt zurückgelegte Distanz* und die Gesamte Trainingsdauer einsehen. Drücken Sie die DOWN-TASTE, um sich die SportZonen der Wochen anzusehen.

Sie können die Trainingsdauer in jeder SportZone anschauen, indem Sie die OK-TASTE drücken und mit der UP- oder DOWN-TASTE zwischen den SportZonen blättern.

Gesamt-Datei

Wählen Sie **Datei** > **Gesamt**

In der Gesamt-Datei können Sie kumulierte, während der Trainingseinheiten aufgezeichnete Informationen seit dem letzten Reset abrufen. Benutzen Sie die Gesamt-Datei als saisonalen oder monatlichen Zähler Ihrer Trainingsdaten. Die Werte werden automatisch aktualisiert, wenn die Trainingsaufzeichnung beendet wird.

Blättern Sie mithilfe der UP- oder DOWN-TASTE durch die folgenden Informationen:

- Distanz* Schuhe 1
- Distanz* Schuhe 2
- Insgesamt zurückgelegte Distanz*
- Gesamte Trainingsdauer
- Gesamter Kalorienverbrauch
- Gesamtzahl Trainingseinheiten
- Gesamtwerte Reset

Um Gesamtwerte zurückzusetzen,

Wählen Sie **Datei** > **Gesamt** > **Gesamtwerte Reset**

Wählen Sie den Wert, den Sie zurückstellen möchten, aus dem Menü aus und bestätigen Sie mit OK. Bestätigen Sie den Reset mit **Ja**. **Einmal gelöschte Informationen können nicht wiederhergestellt werden.** Wählen Sie **Nein** , um in das Menü **Reset** zurückzukehren.

Dateien löschen

Wählen Sie **Datei** > **Löschen** > **Gesamt**

In dem Menü **Löschen** können Sie Gesamtwerte und vorherige Trainingseinheiten jeweils einzeln oder alle gleichzeitig löschen.

Blättern Sie mithilfe der UP- oder DOWN-TASTE durch die folgenden Informationen:

- **Training**: Wählen Sie eine einzelne Trainingseinheit aus, die Sie löschen möchten.
- **Alle Tr.einh.**: Durch einen Tastendruck löschen Sie alle Trainingseinheiten gleichzeitig aus dem Speicher.
- **Gesamt**: Löschen Sie die Gesamtwerte einzeln oder alle Gesamtwerte gleichzeitig.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit **Ja**.

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

7. EINSTELLUNGEN

Einstellen der Funktionen

Laufsensor*

Der Laufcomputer bietet Ihnen die Möglichkeit, mithilfe des Laufsensors* Laufgeschwindigkeits- und Distanzmessungen vorzunehmen. Verändern Sie die Einstellungen für den Laufsensor* in dem Menü **Laufsens**.

Schalten Sie die Geschwindigkeits- und Distanz-Mess-Funktion ein oder aus.

Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **Laufsens.** > **Ein/Aus**

Kalibrieren Sie den Laufsensor.

Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **Laufsens.** > **Kalibrieren**

Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel Kalibrieren des Laufsensors (Seite 10).

Speicherintervall

Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **Sp.int.v.** > **1/5/15/60 Sek.**

Der Laufcomputer kann Ihre Herzfrequenz, Ihre Geschwindigkeit/Ihr Tempo* und Ihre Höhe in Intervallen von 1, 5, 15 oder 60 Sekunden speichern. Ein längeres Zeitintervall bietet mehr Speicherzeit. Im Gegensatz dazu bieten kürzere Intervalle die Möglichkeit, genauere Herzfrequenz- und andere Daten zu speichern. Hierdurch wird eine präzise Datenanalyse mithilfe der Software ermöglicht.

Durch ein kürzeres Speicherintervall verbraucht der Laufcomputer mehr Speicherplatz. Beim Einstellen des Intervalls wird die verbleibende Speicherzeit in der unteren Zeile angezeigt. Die Standardspeicherzeit beträgt 5 Sekunden.

Sobald nur noch weniger als 30 Minuten der maximalen Speicherzeit vorhanden sind, wechselt das Speicherintervall automatisch zu längeren Speicherzeiten (1 > 5 > 15 > 60). So wird die Speicherkapazität maximiert, die für die Aufzeichnung der Trainingsdaten benötigt wird. Am Ende der Trainingseinheit wird das aktuelle Speicherintervall als Standard übernommen.

Die folgende Tabelle zeigt die maximale Speicherkapazität für die jeweiligen Speicherintervalle. Beachten Sie, dass sich das Speicherintervall ändern kann, wenn nur noch weniger als 30 Minuten der Speicherkapazität vorhanden sind.

Geschwindigkei	**Speicherintervall 1 s**	**Speicherintervall 5s**	**Speicherintervall 15s**	**Speicherintervall 60s**
Off	**31h 30min**	**158h****	**474h****	**1899 h****
On	7h 50min	39h 30min	94h 50min	379h**

* Dies ist eine Summe von 2 oder mehr Trainingseinheiten, wobei die maximale Dauer einer einzelnen Trainingseinheit 99 Std. 59 Min. 59 Sek. beträgt. Die maximale Speicherkapazität kann kürzer sein, falls Sie viele, kurze Trainingseinheiten speichern.

Die Zeitangaben in der Tabelle beruhen auf Schätzungen. Die maximale Speicherzeit betreffend R-R-Daten ist abhängig von der Herzfrequenz und der Variabilität der Herzfrequenz. Falls Sie während Ihres Trainings Runden aufzeichnen und/oder falls Sie mithilfe der Software ein Training erstellt haben, das Phasen beinhaltet, reduziert

sich die maximale Speicherkapazität.

Wenn der Speicher voll ist, stoppt die Aufzeichnung nicht automatisch. Daher kann die Trainingszeit länger sein als die Aufzeichnungszeit.

Schuhe
Wählen Sie für Ihr Training Schuhe aus.

Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **Schuhe 1/Schuhe 2**

Um die Verwendung verschiedener Schuhe verfolgen und vergleichen zu können, kann der Laufcomputer Laufdistanzen* für verschiedene Paar Schuhe speichern.

Umbenennen Ihrer Schuhe.

Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **Schuhe 1/Schuhe 2** > **Umbenennen**

Geben Sie den Namen mit der UP-, DOWN- und OK-TASTE ein.

Verwendung anderer Schuhe.

Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **Schuhe** > **Sonstige**

Die Laufdistanzen werden nur in den entsprechenden Gesamtwert- und wöchentlichen Dateien kumuliert, jedoch keinem bestimmten Schuh zugeordnet.

Bei Beginn einer Trainingsaufzeichnung können Sie ganz leicht die Schuhauswahl ändern. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige ausgehend die OK-TASTE, und halten Sie danach die DOWN-TASTE gedrückt. Die Zahl in der unteren rechten Ecke des Displays zeigt die Schuhauswahl an.

Geschwindigkeits-Ansicht*
Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **Geschw.Ans.** > **km/h oder min/km**

Automatische Rundenaufzeichnung*
Einstellen der automatischen Rundenaufzeichnung.

Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **A.Lap** > **Ein** > **A.Lap Distanz**

Der Laufcomputer zeichnet die Runden automatisch auf. Wählen Sie **Aus,** um die Funktion auszuschalten.

Verwenden der HeartTouch-Funktion
Einstellen der HeartTouch-Funktion.

Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **HeartTouch**

Mithilfe der HeartTouch-Funktion können Sie sich während des Trainings Informationen anzeigen lassen, ohne eine Taste betätigen zu müssen. Bringen Sie den Laufcomputer in die Nähe des Senders, und Ihre Herzfrequenz-Zielzone erscheint im Display. Zu den Optionen für die HeartTouch-Funktion gehören:

- **Limitanzeige**
- **Lap nehmen**
- **Ans. ändern**
- **Licht**
- **Aus**

Mit der HeartTouch-Funktion können Sie ganz leicht Trainingsdetails einsehen, was normalerweise das Betätigen einer Taste erfordern und Sie damit evtl. von Ihrem Training ablenken würde.

Herzfrequenz-Ansicht
Bestimmen Sie, wie Ihre Herzfrequenz angezeigt werden soll.

Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **HF-Ansicht** > **HF/HF%**

SportZonen
Definieren Sie die SportZonen im Laufcomputer.

Wählen Sie **Eingaben** > **Funktionen** > **SportZonen** > **SportZone Unterer Wert**

Stellen Sie den unteren Grenzwert für die SportZone 1 durch Drücken der UP- oder DOWN-TASTE ein. Drücken Sie dann die OK-TASTE. Stellen Sie die unteren Grenzwerte jeder SportZone auf dieselbe Weise ein. Wenn Sie den unteren Grenzwert eingeben, wird der obere Grenzwert der vorherigen Zone automatisch eingestellt.

Halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt, um zwischen den SportZonen-Ansichten zu wechseln: **HF%** (Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz) oder **Schläge/Min.** (Schläge/Minute).

Mithilfe der Software können Sie Einstellungen leicht ändern.Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

Benutzereinstellungen
Geben Sie Ihre Benutzerinformationen korrekt in den Laufcomputer ein, damit Sie präzise Rückmeldungen betreffend Ihrer Leistung erhalten.

Um die Benutzerinformationen in den Laufcomputer einzugeben,

wählen Sie **Eingaben** > **Benutzer**

- **Gewicht**: Um die Maßeinheiten zu ändern, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt.
- **Größe**: Um die Maßeinheiten zu ändern, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt.
- **Geburtstag**: TT =Tag, MM = Monat, JJ = Jahr
- **Geschlecht**: männlich/weiblich
- **Aktivität**: Top/Hoch/Mittel/Niedrig
- **Herzfrequenz**: HF_{max}, HF_{Sitz}
- **VO2max**: Maximale Sauerstoffaufnahme

Aktivitätsniveau

Das Aktivitätsniveau ist eine Einschätzung Ihrer langfristigen körperlichen Aktivität. Wählen Sie die Beschreibung aus, die in Häufigkeit und Intensität am besten zu Ihrer gesamten körperlichen Aktivität der letzten drei Monate passt.

- **Top:** Sie trainieren regelmäßig, mindestens 5-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Bewegung. Sie trainieren z. B., um Ihre Leistung für Wettkämpfe zu steigern.
- **Hoch:** Sie trainieren mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Sie laufen z. B. 10-40 km pro Woche oder verbringen 2-4 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.
- **Mittel:** Sie betreiben regelmäßig Freizeitsport. Sie laufen z. B. 5-10 km pro Woche oder verbringen ½-2 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren körperlichen Aktivität, oder Ihre Arbeit erfordert eine mäßige körperliche Bewegung.
- **Niedrig:** Sie betreiben nicht regelmäßig Freizeitsport und sind körperlich nicht sehr aktiv.Sie gehen z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainieren nur gelegentlich intensiv genug, um zu schwitzen.

Dieser Werte bezieht Ihr Laufcomputer mit ein, um Ihren Energieverbrauch zu ermitteln.

Herzfrequenz: HF_{max}, HF_{Sitz}

HF_{max} (maximale Herzfrequenz): Ihr altersabhängiger HF_{max}-Wert (220 - Lebensalter) wird als Standardwert verwendet. Stellen Sie Ihre HF_{max} manuell ein, falls Sie Ihren, in einem Labor getesteten Wert der maximalen Herzfrequenz kennen oder Sie diesen in einem Feldtest selbst ermittelt haben.

HF_{Sitz} (Herzfrequenz in sitzender Position): Ihr altersabhängiger HF_{Sitz}-Wert wird als Standardwert verwendet. Geben Sie Ihren HF_{Sitz}-Wert ein, wenn Sie ihn wie empfohlen ermittelt haben. Instruktionen erhalten Sie in den Herzfrequenz in sitzender Position (Seite 48).

maximale Sauerstoffaufnahme: VO_{2max}

VO_{2max} ist die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität Ihres Körpers während einer maximalen Belastung. Am präzisesten lässt sich Ihr VO_{2max} -Wert mithilfe eines maximalen Belastungstests in einem Labor bestimmen. Falls Sie Ihren exakten in einem Labor getesteten VO_{2max}-Wert kennen, dann geben Sie diesen in Ihren Laufcomputer ein. Sollten Sie diesen Wert jedoch nicht kennen, können Sie einen vergleichbaren Wert bestimmen, den OwnIndex, indem Sie einen Polar Fitness-Test durchführen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel „Fitness-Test".

Sollten Änderungen der Benutzerinformationen vorgenommen werden, erscheint **Benutzereingaben aktualisiert** im Display.

Mithilfe der Software können Sie Einstellungen leicht ändern.Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Allgemeine Eingaben

Signalton
Signalton einstellen.

Wählen Sie **Eingaben** > **Allgemein** > **Ton** > **Lautst.** > **Ein/Aus**

Durch die Lautstärkeneinstellung werden die Tasten- und Aktivitätssignaltöne während des Trainings reguliert. Die Weck-Funktion und der Zielzonenalarm (Zonenal.) werden hierdurch nicht beeinflusst..

Ein-/Ausschalten des Zielzonenalarms.

Wählen Sie **Eingaben** > **Allgemein** > **Ton** > **Zonenal.** > **Ein/Aus**

Der Zielzonenalarm ertönt und die Grenzwerte beginnen zu blinken, wenn Sie außerhalb Ihrer Zielzone trainieren. Ist die Lautstärke ausgeschaltet, der **Zonenalarm** jedoch eingeschaltet, dann funktioniert der **Zonenalarm** dennoch.

(Tasten-) Sperre
Bestimmen Sie die Einstellungen für die Tastensperre.

Wählen Sie **Eingaben** > **Allgemein** > **Sperre** > **Manuell/Automatisch**

Die Tastensperre verhindert das versehentliche Drücken einer Taste.

- **Manuell**: Aktivieren Sie die manuelle Tastensperre. Schalten Sie die Tastensperre ein oder aus, indem Sie die LICHT-TASTE mindestens eine Sekunde lang gedrückt halten.
- **Automatisch**: Die automatische Tastensperre wird in der Uhrzeitanzeige aktiviert, sobald die Tasten eine Minute lang nicht betätigt wurden.

Maßeinheiten
Stellen Sie die Maßeinheiten Ihrer Wahl im Laufcomputer ein.

Wählen Sie **Eingaben** > **Allgemein** > **Einheiten** > **kg/cm/km oder lb/ft/mi**

Sprache
Wählen Sie die Sprache aus.

Wählen Sie **Eingaben** > **Allgemein** > **Sprache** > **English/Deutsch/Español/Français**

Schlaf
Aktivieren der Schlaf-Funktion.

Wählen Sie **Eingaben** > **Allgemein** > **Schlaf** > **Schlafmodus aktivieren?** > **Ja**

Wenn Sie Ihren Laufcomputer eine Weile nicht benutzen, können Sie den Schlaf-Modus einschalten. Im Schlaf-Modus wird die Batteriekapazität geschont. Der Wecker funktioniert jedoch im Schlaf-Modus.

Aktivieren des Laufcomputers.

Drücken Sie eine beliebige Taste > **Anzeige einschalten?** > **Ja/Nein**
- **Ja**: Der Laufcomputer ist aktiviert.
- **Nein**: Der Laufcomputer kehrt in den Schlaf-Modus zurück.

Mithilfe der Software können Sie Einstellungen leicht ändern.Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Uhreneinstellungen

Termin
Stellen Sie einen Termin ein, durch den Sie an verschiedene Termine oder Trainingseinheiten erinnert werden.

Wählen Sie **Eingaben** > **Uhr** > **Termine** > **Hinzufügen**
- **Tag**: Geben Sie das Datum des Termins ein, TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr.
- **Termin Uhrzeit**: Geben Sie die Uhrzeit für den Termin ein.
- **Wecker**: Stellen Sie den Wecker so ein, dass er Pünktlich ertönt oder 10 Min./30 Min./1 Stunde, bevor der Termin ansteht.
- **Ton**: Wählen Sie für den Wecker einen Normalen/Leisen/Piepton aus.
- **Wiederholen**: Wählen Sie für den Termin eine Wiederholung aus, die Einmal/Stündlich/Täglich/Wöchentlich/Monatlich/Jährlich erfolgt.
- **Training**: Wählen Sie eine Trainingseinheit aus, die Sie an den Termin binden. Wenn der Terminalarm ertönt, zeigt der Laufcomputer diese Trainingseinheit als Standard an. Falls Sie keine Trainingseinheit an die Erinnerung (Termine) binden möchten, wählen Sie Keines.
- **Umbenennen**: Um die Erinnerung (Termine) umzubenennen, wählen Sie mit der UP- oder DOWN-TASTE Buchstaben aus und bestätigen Sie diese mit OK.

Sie können sieben Termine im Laufcomputer programmieren.

Aktive Termine ansehen und verändern.

Wählen Sie **Eingaben** > **Uhr** > **Termine**

Wählen Sie einen Termin aus, den Sie ansehen, bearbeiten, umbenennen oder löschen möchten.

Ereignis

Eingeben eines Ereignis-Countdowns in Ihren Laufcomputer.

Wählen Sie **Eingaben** > **Uhr** > **Ereignis**

Ereignis Tag: TT = Tag, MM = Monat

Umbenennen: Um das Ereignis umzubenennen, wählen Sie mit der UP- oder DOWN-TASTE Buchstaben aus und bestätigen Sie diese mit OK.

Verändern des Ereignis-Countdowns.

Wählen Sie **Eingaben** > **Uhr** > **Ereignis**

Sie können den Ereignis-Countdown nun ansehen, ein neues Datum eingeben, ihn umbenennen oder löschen.

Halten Sie die UP-Taste von der Uhrzeitanzeige ausgehend gedrückt, um den Ereignis-Countdown auszublenden oder erneut einzublenden.

Wecker

Einstellen des Weckers in Ihrem Laufcomputer.

Wählen Sie **Eingaben** > **Uhr** > **Wecker** > **Aus/Einmal/Mo-Fr/Täglich**

Sie können den Wecker so einstellen, dass er nur einmal, montags bis freitags (MO-FR) oder täglich ertönt. Der Wecker ist in allen Menüs, ausgenommen dem Trainingsmenü, aktiviert. Er ertönt eine Minute lang, falls Sie ihn nicht vorher durch Drücken der STOP-Taste ausschalten. Der Wecker funktioniert ebenfalls im Schlaf-Modus. Der Wecker ertönt, selbst wenn Sie die Signaltöne in den Allgemeinen Eingaben ausgeschaltet haben.

Um den Wecker um weitere 10 Minuten zu verzögern, drücken Sie die UP- oder DOWN-TASTE oder OK: **Schlummern** erscheint im Display, und die Schlummerzeit beginnt zu laufen. Um die Schlummer-Funktion und den Wecker auszustellen, drücken Sie die STOP-TASTE.

Wenn das Batteriesymbol angezeigt wird, können Sie den Wecker nicht aktivieren.

Uhrzeit

Einstellen der Uhrzeit 1.

Wählen Sie **Eingaben** > **Uhr** > **Zeitzone 1** > **24 Std./12 Std.**

Einstellen der Uhrzeit 2.

Wählen Sie **Eingaben** > **Uhr** > **Zeitzone 2**

Geben Sie die Zeitdifferenz zwischen der Uhrzeit 1 und der Uhrzeit 2 in Stunden ein.

Zwischen den Zeitzonen wechseln.

Wählen Sie **Eingaben** > **Uhr** > **Zeitzone** > **Zeitzone 1/Zeitzone 2**

Wählen Sie eine Zeitzone aus

Ausgehend von der Uhrzeitanzeige halten Sie die DOWN-TASTE gedrückt, um um die Zeitzone zu ändern. Die Zahl 2 in der unteren rechten Ecke des Displays zeigt an, dass Uhrzeit 2 verwendet wird.

Datum
Einstellen des Datums.

Wählen Sie **Eingaben** > **Uhr** > **Datum**

TT = Tag, MM = Monat, JJ = Jahr

Mithilfe der Software können Sie Einstellungen leicht ändern.Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Individuelle Gestaltung des Laufcomputerdisplays während des Trainings

Wählen Sie ausgehend von der Uhrzeitanzeige OK > **Eingaben** > **Anzeige**

Gestalten Sie das Display Ihres Laufcomputers individuell - entweder mit dem Laufcomputer selbst oder der Software, damit Ihnen die Informationen angezeigt werden, die für Sie von Interesse sind. Ein von der Software heruntergeladenes programmiertes Training hat sein eigenes Display, das nicht verändert werden kann.

Weitere Informationen übere Anzeigesymbole finden Sie in dem Kapitel Informationen im Display (Seite 15).

Wählen Sie durch Drücken der UP- oder DOWN-TASTE das Display aus, das Sie ändern möchten, und bestätigen Sie mit OK. Stellen Sie die Information für die blinkende obere Zeile mit der UP- oder DOWN-TASTE ein, und bestätigen Sie mit der OK-TASTE. Die angezeigten Informationen hängen von den aktivierten Funktionen ab. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Einstellen der Funktionen (Seite 28).

Wiederholen Sie diesen Vorgang, um die mittlere und untere Zeile zu ändern. Jedes Display wird nach der Information in der unteren Zeile benannt. Um zu den Standardeinstellungen des Displays zurückzukehren, halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt, wenn die Zeilen blinken.

Wenn Sie während des Trainings die Displays ändern, aktivieren Sie den Menüpunkt **Titel**, um sich Hilfetexte anzeigen zu lassen: Wählen Sie ausgehend von der Uhrzeitanzeige OK > **Eingaben** > **Anzeige** > **Titel**

Shortcut-Taste (Schnellmenü)

Einige Eingaben können in der Uhrzeitanzeige mit einer Shortcut-Taste geändert werden.

Drücken und halten Sie die **LICHT** > **Schnellmenü**
- (Tasten-) **Sperre**
- **Termine**
- **Wecker**
- **Zeitzone**
- **Schlaf**

Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel ???.

8. TRAININGS-PROGRAMM

Ansehen des Programms

Mithilfe der Polar Pro Trainer 5 Software können Sie ein individuelles Trainings-Programm erstellen und auf Ihren Laufcomputer herunterladen. Dieses Kapitel enthält grundlegende Instruktionen darüber, wie Sie mit dem Programm umgehen, sobald Sie es auf Ihren Laufcomputer heruntergeladen haben. Weitere Informationen über die Erstellung von Trainings-Programmen mithilfe der Software, die Übertragung dieser Programme auf Ihren Laufcomputer und die Analyse Ihrer Leistung nach dem Training erhalten Sie in der Hilfe-Funktion der Polar Pro Trainer 5 Software.

Nachdem das Programm heruntergeladen ist, werden zwei spezielle Menüs in Ihrem Laufcomputer erstellt, in denen Sie sich Ihr Programm ansehen und Ihren täglichen Trainingsplan überprüfen können. Wechseln Sie zwischen den Wochen, Tagen und Trainingseinheiten durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste. Wählen Sie die Woche aus, und bestätigen Sie mit OK.

Ansehen Ihres wöchentlichen Trainings-Programms.

Wählen Sie **Programm** > **Wochen-Ansicht**

Die Wochen-Ansicht bietet Ihnen einen Überblick über Ihre wöchentlichen Trainingseinheiten. Der weiße Balken stellt die geplante Trainingszeit dar und der schwarze Balken die bereits absolvierte Trainingszeit. Unterhalb der Balken wird die wöchentliche Trainingszeitvorgabe angezeigt.

Halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt, um sich die folgenden Informationen der Woche anzusehen:

- **Wocheninfo**: Name der Woche und Beschreibung.
- **Ziele:** Zusammenfassung der Wochenziele. Kalorien, Distanz,* und Dauer. Die für die jeweiligen SportZonen geplante Zeit: Drücken Sie OK, und wechseln Sie mithilfe der UP- oder DOWN-TASTE zwischen den SportZonen.
- **Ergebnisse**: Zusammenfassung der Wochenergebnisse. Kalorien, Distanz,* und Dauer. Die in den jeweiligen SportZonen verbrachte Zeit: Drücken Sie OK, und wechseln Sie mithilfe der UP- oder DOWN-TASTE zwischen den SportZonen.
- **Termin**: Stellen Sie den Wecker ein (Pünklich, 10 Min., 30 Min. oder 1 Stunde vor dem Training), und bestimmen Sie den Signalton (Normaler, Leiser, Piepton).
- **Progr. aus**: Entfernen Sie das Programm aus Ihrem Laufcomputer.

Ansehen Ihres täglichen Programms.

Wählen Sie **Programm** > **Wochentag** > **Tages-Ansicht**

Wählen Sie **Heute** > **Trainings-Ansicht**

Die Tages-Ansicht bietet Ihnen einen Überblick über Ihre täglichen Trainingseinheiten. Der weiße Balken stellt die geplante Trainingszeit dar und der schwarze Balken die bereits verrichtete Trainingszeit. Unterhalb der Balken wird die tägliche Trainingszeitvorgabe angezeigt.

Halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt, um folgende zusätzliche Informationen für den Tag einzusehen:

- **Ziele**: Zusammenfassung der Tagesziele. Kalorien, Distanz,* und Dauer. Die für die jeweiligen SportZonen geplante Zeit: Drücken Sie OK, und wechseln Sie mithilfe der UP- oder DOWN-TASTE zwischen den SportZonen.
- **Ergebnisse**: Zusammenfassung der Tagesergebnisse. Kalorien, Distanz,* und Dauer. Die in den jeweiligen SportZonen verbrachte Zeit: Drücken Sie OK, und wechseln Sie mithilfe der UP- oder DOWN-TASTE zwischen den SportZonen.

Ansehen Ihres täglichen Trainings.

Wählen Sie **Programm** > **Wochen-Ansicht** > **Tages-Ansicht** > **Trainings-Ansicht**

Die Trainings-Ansicht zeigt folgende Informationen an: Trainingsname, Beschreibung und angestrebte Trainingsdauer.

Halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt, um sich folgende Informationen anzusehen:

- **Ziele**: Zusammenfassung der Ziele für die Trainingseinheit. Kalorien, Distanz,* und Dauer. Die für die jeweiligen SportZonen geplante Zeit: Drücken Sie OK, und wechseln Sie mithilfe der UP- oder DOWN-TASTE zwischen den SportZonen.
- **Phasen**: Zusammenfassung der Phasen für die Trainingseinheit.
- **Sportprofil**: Name des gewählten Sportprofils. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.
- **Termin**: Stellen Sie die Zeit für den Termin ein.

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

Durchführung einer programmierten Trainingseinheit

Beginnen Sie Ihr Training

Falls Sie einen Termin eingestelllt haben, erinnert Sie Ihr Laufcomputer an dem vorgesehenen Datum daran, entsprechend Ihres Planes zu trainieren. Sobald Sie erinnert werden, überprüfen Sie die geplanten Trainingsinformationen durch Drücken der OK-Taste.

Starten des Tagestrainings.

Wählen Sie **Heute** > **Trainings-Ansicht** > Drücken Sie OK > Drücken Sie OK

Wählen Sie **Programm** > **Wochen-Ansicht** > **Tages-Ansicht** > **Trainings-Ansicht** > Drücken Sie OK > Drücken Sie OK

Weitere Informationen über die Trainingsaufzeichnung erhalten Sie in dem Kapitel Beginnen Sie Ihr Training (Seite 15). Ihr Laufcomputer leitet Sie durch Ihre Trainingseinheit.

Training mit Phasen

Nachstehend ist ein Beispiel für ein Intervalltraining angeführt, das in vier Phasen unterteilt ist:

Aufwärmphase/P1: Laufen Sie 10 Minuten bei einer Herzfrequenz von 55-65 % Ihrer maximalen

Herzfrequenz.

Intervallphase/P2: Laufen Sie 3 km bei einem Tempo von 3:30-4:00 min/km.

Erholungsphase/P3:: Lassen Sie Ihre Herzfrequenz nach 3 km auf 120 Schläge/Minute fallen. Wiederholen Sie die Phasen 2 und 3 jeweils 6-mal.

Abkühlphase/P4: Laufen Sie 10 Minuten bei einem Tempo von 5:00-6:00 min/km.

Ansichten während des Trainings

Während des Trainings sehen Sie folgende verschiedene Anzeigen:

Zu Beginn jeder Phase erscheinen im Display:
der Phasenname,
der Zonentyp,
die Zonen-Grenzwerte,
die verbleibende Anzahl an Phasenwiederholungen.

Während des Trainings erscheinen im Display:
der Countdown Timer/Distanz*, der Countup Timer, die Nummer der aktuellen Phase,
die Zielzonen in grafischer Darstellung (Aktualisierung alle 10 Sekunden, Anzeige der letzten 8 Minuten im Display),
die Herzfrequenz,
die verbleibende Anzahl an Phasenwiederholungen.

Am Ende jeder Phase erscheinen auf dem Display für das Phasenende:
die Phasendauer oder Phasendistanz*,
die Herzfrequenz-Differenz (Anstieg oder Abfall Ihrer Herzfrequenz während der Phase) oder die durchschnittliche Geschwindigkeit/das durchschnittliche Tempo,
die durchschnittliche Herzfrequenz,
die Nummer der beendeten Phase.

Dieses Display zeigt nach Durchführung der programmierten Trainingseinheit an, dass die Trainingseinheit abgeschlossen ist.
Der Laufcomputer wechselt in den freien Trainings-Modus, und Sie können Ihr Training ohne Einstellungen fortführen. In der Datei wird das Training aufgezeichnet und die Informationen gesammelt, bis Sie das Training beenden.

Weitere Informationen darüber, wie Sie Trainingseinheiten mithilfe der Software planen und auf Ihren Laufcomputer übertragen können, finden Sie in der Hilfe-Funktion der Software.

Funktionen während des Trainings

Sie können für eine programmierte Trainingseinheit dieselben Einstellungen ändern wie für jeden anderen Trainingstyp. Weitere Informationen zu den verschiedenen Funktionen während des Trainings erhalten Sie in dem Kapitel Funktionen der Tasten während des Trainings (Seite 17).

In der programmierten Trainingseinheit werden die mit der Software erstellten Sportprofil-Einstellungen verwendet. Falls Sie während des Trainings die Einstellungen des Laufcomputers ändern (z. B. den Kalibrierungsfaktor), gelten die Änderungen nur für die aktuelle Trainingseinheit. Wenn Sie dieselbe Trainingseinheit das nächste Mal starten, dann verwendet der Laufcomputer die in der Software festgelegten Sportprofil-Einstellungen.

Rundenmenü

Halten Sie die OK-Taste gedrückt, um während der programmierten Trainingseinheit in das Rundenmenü zu gelangen. Wechseln Sie mit der UP- oder DOWN-TASTE zwischen den Optionen, und wählen Sie diese durch Drücken der OK-TASTE aus. Der Inhalt des Rundenmenüs ist abhängig von Ihrem Training.

- **Ph. beenden**: Die aktuelle Phase beenden und zur nächsten Trainingsphase wechseln.
- **Springen zu**: Zu einer beliebigen Phase Ihrer Trainingseinheit wechseln.

- **Zone sperr.** oder **Zone freig.**: Sperren Sie Ihre Herzfrequenz oder Ihre Geschwindigkeit/Ihr Tempo* für eine bestimmte SportZone, falls Sie ohne voreingestellte Zielzonen trainieren.

Trainingsergebnisse ansehen.

Wählen Sie **Datei** > **Training**

Nach Beendigung einer programmierten Trainingseinheit werden Ihre Trainingsdaten im Menü **Datei** gespeichert. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Trainingsergebnisse analysieren (Seite 21).

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

9. TESTS

Polar Fitness-Test™

Mithilfe des Polar Fitness-Tests™ können Sie Ihre aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe leicht, sicher und schnell messen. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist vergleichbar mit Ihrer maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) und wird allgemein verwendet, um die aerobe Fitness zu bewerten. Ihr langfristiges Aktivitätsniveau, Ihre Herzfrequenz, Ihre Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe, Ihr Alter, Geschlecht, Gewicht und Ihre Körpergröße beeinflussen den OwnIndex. Der Polar Fitness-Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Die aerobe Fitness gibt Auskunft darüber, wie gut das kardiovaskuläre System arbeitet und Sauerstoff im Körper transportiert und verarbeitet wird. Je besser die aerobe Fitness ist, desto stärker und effizienter ist Ihr Herz. Eine gute aerobe Fitness hat viele gesundheitliche Vorteile. Sie trägt beispielsweise dazu bei, hohen Blutdruck zu senken und reduziert Ihr Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einem Schlaganfall zu erkranken. Wenn Sie Ihre Fitness verbessern möchten, so benötigen Sie mindestens ein 6-wöchiges regelmäßiges Trainings-Programm, um eine spürbare Verbesserung Ihres OwnIndex zu erkennen. Weniger aktive Personen machen schnellere Fortschritte.. Je besser Ihre aerobe Fitness ist, desto langsamer sind Verbesserungen des OwnIndex Wertes erkennbar.

Die aerobe Fitness lässt sich am besten durch Übungen steigern, die große Muskelgruppen ansprechen. Zu diesen Aktivitäten gehören Laufen, Rad fahren, Walking, Rudern, Schwimmen, Skaten und Langlauf.

Um die Entwicklung Ihrer aktuellen Fitness verfolgen zu können, sollten Sie Ihren OwnIndex in den ersten zwei Wochen mehrmals bestimmen. So erhalten Sie einen zuverlässigen Ausgangswert. Später wiederholen Sie den Test etwa einmal im Monat.

Ebenso ermittelt der Polar Fitness-Test die vorhergesagte maximale Herzfrequenz (HF_{max}-p). Die Ermittlung des HF_{max}-p Wertes ermöglicht eine genauere Vorhersage Ihres individuellen Wertes der maximalen Herzfrequenz als die auf dem Alter beruhende Formel (220 minus Lebensalter). Weitere Informationen betreffend HF_{max}finden Sie in dem Kapitel „Benutzereingaben".

Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Der Test kann an einem beliebigen Ort (zu Hause, im Büro, im Fitness-Studio) durchgeführt werden, sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und Sie dürfen sich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Achten Sie bei jeder Wiederholung des Tests darauf, dass sie möglichst am selben Ort, zur selben Tageszeit und unter denselben Umgebungsbedingungen stattfindet.
- 2-3 Stunden vor dem Test sollten Sie keine schwere Mahlzeit zu sich nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeiden Sie am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivität, alkoholische Getränke oder pharmakologische Stimulanzien.
- Sie sollten entspannt und ruhig sein. Legen Sie sich hin, und entspannen Sie sich für 1-3 Minuten vor dem Test.

Vor dem Test

Tragen Sie den Sender

Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Beginnen Sie Ihr Training (Seite 15).

Einstellen der Benutzerinformationen

Wählen Sie **Eingaben** > **Benutzer**

Hinweis: Bevor Sie den Polar Fitness-Test durchführen können, müssen Sie Ihre persönlichen Benutzerinformationen und Ihr langfristiges Aktivitätsniveau in den Benutzereingaben einstellen.

Schalten Sie die Funktion HFmax-p ein.

Möchten Sie eine genauere Vorhersage Ihres individuellen Wertes der maximalen Herzfrequenz erhalten, dann schalten Sie die Funktion HF_{max}-p ein.

Wählen Sie **Test** > **Fitness** > **HF max-p** > **Ein**

Durchführung des Tests

Wählen Sie **Test** > **Fitness** > **Start** > **Fitness-Test Hinlegen**

Der Fitness-Test startet in fünf Sekunden. Pfeile zeigen, dass der Test gerade läuft. Entspannen Sie sich, vermeiden Sie möglichst jede Bewegung und sprechen Sie nicht mit anderen Personen.

Sollten Sie Ihr langfristiges Aktivitätsniveau in den Benutzereingaben nicht eingestellt haben, wird **Stellen Sie Ihr Aktivitätsniveau ein** angezeigt. Wählen Sie **Top**, **Hoch**, **Mittel** oder **Niedrig**. Weitere Informationen über die Aktivitätsniveaus erhalten Sie in dem Kapitel Benutzereinstellungen (Seite 30).

Sollte Ihr Laufcomputer Ihre Herzfrequenz zu Beginn oder während des Tests nicht ermitteln können, misslingt der Test und **Test missl., WearLink prüf.!** erscheint im Display. Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders gut angefeuchtet sind und der Textil-Gurt eng genug sitzt. Starten Sie dann den Test erneut.

Wenn der Test beendet ist, hören Sie zwei akustische Signale. **OwnIndex** erscheint im Display zusammen mit einem Zahlenwert und Ihrer Fitness-Klassifizierung. Weitere Informationen zu den Klassifizierungen erhalten Sie in dem Kapitel „Fitness-Klassen".

Drücken Sie die DOWN-Taste, um sich Ihre **vorhergesagte maximale Herzfrequenz** anzeigen zu lassen. Drücken Sie die OK-TASTE, um den Test zu beenden.

VO2 max aktualisieren?

- Wenn Sie den OwnIndex Wert in Ihren Benutzereinstellungen und dem **Fitness-Test Trend**menü speichern möchten, wählen Sie **Ja.**
- Wählen Sie **Nein** nur aus, falls Sie Ihren in einem Labor getesteten VO_{2max} -Wert kennen und dieser sich um mehr als eine Fitness-Klasse von dem OwnIndex Ergebnis unterscheidet. Ihr OwnIndex Wert wird nur in dem **Fitness-Test Trend**menü gespeichert. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel „Fitness-Test Trend".

HF max aktualisieren? (sofern die Funktion **HFmax-p** aktiviert ist)

- Wählen Sie **Ja**, wenn Sie Ihren Wert in den Benutzereinstellungen speichern möchten.
- Wählen Sie **Nein** nur aus, falls Sie Ihren in einem Labor getesteten HF_{max}Wert kennen.

Sie können den Test jederzeit durch Drücken der STOP-TASTE unterbrechen. **FitnessTest gestoppt** erscheint für wenige Sekunden im Display.

Nach Speicherung der OwnIndex und HF_{max}-p-Werte werden diese für die Ermittlung des Kalorienverbrauchs verwendet.

Nach dem Test

Fitness-Klassen

Ihr OwnIndex Wert hat seine größte Bedeutung, wenn Sie ihn zum Vergleich Ihrer individuellen Werte und zum Verfolgen der Änderungen dieser Werte einsetzen. Der OwnIndex kann auch im Kontext Ihres Geschlechts und Alters interpretiert werden. Schlagen Sie in der nachstehenden Tabelle Ihr Alter und Ihren OwnIndex nach und Sie sehen, wie es im Vergleich zu anderen Personen gleichen Alters und Geschlechts um Ihre aerobe Fitness bestellt ist.

Bei Leistungssportlern weist der OwnIndex gewöhnlich Werte von über 70 (Herren) bzw. 60 (Damen) auf.

Bei Sportlern, deren Leistungsniveau dem von Olympiateilnehmern entspricht, können Werte in der Größenordnung von 95 erreicht werden. Der OwnIndex ist in Sportarten am höchsten, bei denen große Muskelgruppen beansprucht werden, wie etwa Laufen und Skilanglauf.

Männer

Alter/Jahre	Sehr schwach	Schwach	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Frauen

Alter/Jahre	Sehr schwach	Schwach	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der VO_{2max} an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Originalarbeit: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Fitness-Test Trend

Wählen Sie **Test** > **Fitness** > **Trend**

Im **Trendmenü** können Sie überprüfen, wie sich Ihr OwnIndex Wert entwickelt hat. Sie können sich im Display bis zu 16 Ihrer letzten OwnIndex Ergebnisse und das dazugehörige Datum anschauen. Wenn die Test Trend-Datei voll ist, wird das älteste Ergebnis automatisch überschrieben.

Ihr jüngstes Testdatum, eine grafische Darstellung Ihrer OwnIndex Ergebnisse und der neueste OwnIndex

Wert werden angezeigt. Drücken Sie die UP- oder DOWN-TASTE, um andere Werte anzuschauen.

OwnIndex Wert löschen

Wählen Sie **Test** > **Fitness** > **Trend**

Wählen Sie den Wert aus, den Sie löschen möchten und halten Sie die LICHT-TASTE gedrückt > **Wert löschen? Nein/Ja** wird angezeigt. Bestätigen Sie durch Drücken der OK-TASTE.

Analysieren von OwnIndex Ergebnissen mithilfe der Software

Das Herunterladen von Testergebnissen in die Software gibt Ihnen die Möglichkeit, die Ergebnisse auf verschiedene Weise zu analysieren und noch detailliertere Informationen über Ihre Fortschritte zu erhalten. Die Software ermöglicht es Ihnen auch, grafische Vergleiche zu vorherigen Ergebnissen anzustellen.

Polar OwnOptimizer™

Allgemein

Erfolgreiches Training basiert auf einem wirksamen Belastungsreiz: kurzzeitiges Übertraining, längere Trainingseinheiten, höhere Intensitäten oder ein höheres Gesamtvolumen. Um ein Übertraining zu vermeiden, muss auf eine Belastung immer eine adäquate Erholungszeit folgen. Nicht angepasste Regenerationszeiten können zur Folge haben, dass die Leistungsfähigkeit aufgrund eines zu hohen Trainingsvolumens sinkt. Der Polar OwnOptimizer-Test ist eine einfache und verlässliche Methode, mit der ein optimales Trainings-Programm zur Verbesserung Ihrer Leistung erstellt werden kann. Der Polar OwnOptimizer ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Der Polar OwnOptimizer-Test basiert auf dem klassischen orthostatischen Übertrainingstest. Er ist ein hervorragendes, in den Laufcomputer integriertes Hilfsmittel für alle, die regelmäßig mindestens dreimal in der Woche trainieren, um eine Verbesserung der Fitness oder wettkampfspezifische Ziele zu erreichen. Der Test basiert auf der Messung der Herzfrequenz und der Herzfrequenz-Variabilität während eines orthostatischen Tests (aufstehen aus einer entspannten Ruhe-Position). Der OwnOptimizer hilft, Ihre Trainingsbelastung innerhalb eines Trainings-Programms zu optimieren und unterstützt Sie dabei, eine bessere Balance zwischen Training und Erholung zu finden, sodass Ihre Leistungsfähigkeit steigt und ein Unter- oder ein Übertraining über einen längeren Zeitraum vermieden werden kann. Der Polar OwnOptimizer basiert auf regelmäßigen Langzeitaufzeichnungen von fünf verschiedenen Herzfrequenz-Parametern. Zwei dieser fünf Werte werden in Ruhe ermittelt, einer während des Aufstehens und die letzten zwei in stehender Position. Bei jedem Test speichert der Armbandempfänger die Herzfrequenz-Werte und vergleicht diese mit den vorherigen Werten.

Vor dem Test

Baseline Tests/Ausgangsmessungen

Wenn Sie den OwnOptimizer-Test zum ersten Mal benutzen, sollten sechs Ausgangsmessungen über einen Zeitraum von zwei Wochen durchgeführt werden, um Ihren persönlichen Ausgangswert zu bestimmen. Diese Ausgangsmessungen sollten in zwei typischen Trainingswochen durchgeführt werden, also nicht innerhalb von harten Trainingsperioden. Die Ausgangsmessungen sollten sowohl Tests nach Trainings- als auch nach Regenerationstagen beinhalten.

Beobachten Ihrer OwnOptimizer Werte

Nachdem Sie die Ausgangsmessungen aufgezeichnet haben, sollten Sie den Test 2-3-mal pro Woche durchführen. Führen Sie den Test sowohl am Morgen nach einem Regenerationstag als auch nach einem harten Trainingstag (oder nach mehreren harten Trainingstagen) durch. Optional kann ein dritter Test nach einem normalen Trainingstag durchgeführt werden. Der OwnOptimizer liefert keine verlässlichen

Informationen, wenn Sie nicht oder sehr unregelmäßig trainieren. Wenn Sie eine Trainingspause von 14 Tagen oder mehr einlegen, sollten Sie die Ausgangsmessungen erneut durchführen.

Durchführung des Tests

Der Test sollte immer unter standardisierten/ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden, um genaueste Ergebnisse zu erzielen. Es wird empfohlen, den Test morgens vor dem Frühstück durchzuführen. Die folgenden Grundvoraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Tragen Sie den Sender. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Beginnen Sie Ihr Training (Seite 15).
- Sie sollten entspannt und ruhig sein.
- Sie können den Test in einer entspannten sitzenden oder liegenden Position durchführen. Die Position sollte bei jedem Test die gleiche sein.
- Der Test kann an einem beliebigen Ort (zu Hause, Büro, Fitness-Club) durchgeführt werden, sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und Sie dürfen sich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- 2-3 Stunden vor dem Test sollten Sie keine Mahlzeiten zu sich nehmen, nichts trinken und nicht rauchen.

Durchführung des Tests

Wählen Sie **Test** > **Optimizer** > **Starten** > **Optimizer Hinlegen**

Pfeile zeigen, dass der Test gerade läuft. Bewegen Sie sich während dieser ersten dreiminütigen Testphase nicht.

Nach drei Minuten erhalten Sie vom Armbandempfänger ein Signal und **Optimizer Aufstehen** erscheint im Display. Stehen Sie auf und bleiben Sie für drei Minuten still stehen.

Nach drei Minuten ertönt erneut ein Signal am Armbandempfänger, und der Test ist beendet.

Das Ergebnis wird sowohl in Worten als auch als numerischer Wert angezeigt. Drücken Sie die DOWN-TASTE, um sich Ihre durchschnittliche Herzfrequenz (S/Min) in liegender Position (**HFRuhe**), die höchste Herzfrequenz in stehender Position (**HFPeak**) und die durchschnittliche Herzfrequenz in stehender Position (**HFStand**) anzusehen.

Sie können den Test jederzeit durch Drücken der STOP-TASTE unterbrechen. **Optimizer Test abgebrochen** erscheint im Display.

Sollte der Laufcomputer Ihre Herzfrequenz nicht ermitteln können, erscheint die Nachricht **Test miss. WearLink prüf.!** in der Anzeige. In diesem Fall sollten Sie kontrollieren, ob die Elektroden des Senders gut angefeuchtet sind und der Textil-Gurt eng genug sitzt.

Nach dem Test

Interpretieren der Testergebnisse

Der Armbandempfänger ermittelt fünf Parameter der Herzfrequenz und der Herzfrequenz-Variabilität. Die OwnOptimizer Werte werden ermittelt, indem die neuesten Ergebnisse mit den vorherigen Ergebnissen verglichen werden. Der Armbandempfänger zeigt eine Beschreibung Ihres Trainings-/Erholungszustands an. Die Beschreibungen sind nachstehend ausführlich definiert.

Gut erholt (1)

Ihre Test-Herzfrequenzen liegen unter Ihren Durchschnittswerten. Das ist ein Anzeichen für eine sehr gute Erholung. Sie können mit Ihrem Training einschließlich intensiver Trainingseinheiten fortfahren.

Normaler Trainingszustand (2)

Ihre Test-Herzfrequenzen sind auf normalem Niveau. Machen Sie mit Ihrem Training wie gewohnt weiter, planen Sie leichte und intensive Trainingseinheiten sowie Tage der Regeneration ein.

Trainingseffekt (3)

Ihre Test-Herzfrequenzen liegen oberhalb Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenzen. Sie haben in den vergangenen Tagen möglicherweise hart und intensiv trainiert. Sie haben zwei Möglichkeiten: 1.) Erholung oder leichtes Training für ein bis zwei Tage oder 2.) fahren Sie mit Ihrem intensiven Training für ein bis zwei Tage fort und erholen Sie sich danach ausgiebig. Auch Stress, aufkommendes Fieber oder ein Grippeanflug können ähnliche Symptome hervorrufen.

Regelmäßiges Training (4)

Ihre Test-Herzfrequenzen sind über einen längeren Zeitraum kontinuierlich auf normalem Niveau. Effektives Training verlangt sowohl intensive Trainingseinheiten als auch ausreichende Erholung, und dies sollte unterschiedliche Test-Herzfrequenzen verursachen. Ihr OwnOptimizer-Test zeigt an, dass Sie seit einiger Zeit weder sehr intensive Trainingseinheiten noch ausreichende Regeneration hatten. Führen Sie den Test nach einer Trainingspause oder einem leichten Training erneut durch. Sollte die Regeneration effektiv gewesen sein, erhalten Sie als neues Testergebnis Gut erholt.

Stagnierender Trainingszustand (5)

Ihre Test-Herzfrequenzen befinden sich nun schon über eine lange Zeit auf normalem Niveau. Ihr Training ist demnach nicht intensiv genug, um eine optimale Leistungssteigerung zu entwickeln. Um Ihre Ausdauer effektiv zu verbessern, sollten Sie jetzt intensivere oder längere Einheiten in ihren Trainingsplan integrieren.

Hartes Training (6)

Ihre Test-Herzfrequenzen liegen häufig über dem Durchschnitt. Sie haben möglicherweise absichtlich sehr hart trainiert. Das Ergebnis deutet auf ein Übertraining hin, und Sie sollten sich jetzt gut erholen. Führen Sie den Test zur Kontrolle Ihrer Regeneration nach einem oder zwei Erholungstagen oder leichten Trainingstagen erneut durch.

Überlastung (7)

Ihr OwnOptimizer-Test deutet darauf hin, dass möglicherweise eine harte Trainingsperiode über mehrere Tage oder Wochen ohne Regeneration hinter Ihnen liegt. Ihre Test-Herzfrequenzen befinden sich kontinuierlich auf einem hohen Level. Dies weist ernsthaft darauf hin, dass Sie eine komplette Regeneration benötigen. Je länger eine intensive Trainingsperiode ist, desto länger sind die Regenerationsphasen zur vollständigen Erholung. Führen Sie den Test erneut nach einer mindestens zweitägigen Erholung durch.

Sympathisches Übertraining (8)

Ihr OwnOptimizer Wert ist ein Anzeichen für eine sehr intensive Trainingsperiode über mehrere Tage oder Wochen ohne ausreichende Erholung. Die Folge ist ein Übertrainingszustand. Um zu einem normalen Trainingszustand zurückzukehren, müssen Sie sich besonders sorgsam erholen. Beobachten Sie Ihre Erholung, indem Sie den OwnOptimizer-Test zwei- bis dreimal pro Woche durchführen.

Parasympathisches Übertraining (9)

Ihre Herzfrequenzen sind auf einem sehr niedrigen Niveau. Dies ist meist ein Anzeichen für eine gute Erholung. Jedoch deuten andere Parameter auf ein parasympathisches Übertraining hin. Sie haben möglicherweise über einen langen Zeitraum und zu kurzen Erholungsphasen hohe Trainingsvolumina durchgeführt. Sie sollten andere Anzeichen von Übertraining überprüfen. Zum Beispiel: Übertraining äußert sich in niedriger Leistungsfähigkeit, starker Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, anhaltende muskuläre Übersäuerung und/oder ein Gefühl des „Ausgebrannt Seins". Möglicherweise waren Sie zusätzlich noch anderem Stress ausgesetzt.

Im Allgemeinen bildet sich ein parasympathisches Übertraining über einen sehr langen Zeitraum hoher Trainingsvolumina. Der Status des parasympathischen Übertrainings verlangt eine vollständige Regeneration Ihres Körpers. Die Regeneration kann möglicherweise mehrere Wochen betragen. Sie sollten in dieser Zeit nicht trainieren, sondern sich vollständig Ihrer Erholung und Ruhe widmen. Sie können eventuell an einigen Tagen kurze Trainingseinheiten leichten aeroben Trainings oder gelegentlich kurze Einheiten in höheren Intensitäten durchführen.

Sie können auch eine andere Sportart ausüben. Jedoch sollten Sie mit dieser vertraut sein und sich dabei wohlfühlen. Kontrollieren Sie Ihre Erholung, indem Sie den OwnOptimizer-Test zwei- bis dreimal pro Woche durchführen. Wenn Sie sich erholt fühlen und Ihr Testergebnis vorzugsweise Normaler Trainingszustand oder Gut erholt anzeigt, können Sie einen erneuten Trainingsbeginn in Betracht ziehen. In der neuen Trainingsperiode sollten Sie die Ausgangsmessungen erneut durchführen.

Bevor Sie Ihr Trainings-Programm radikal umstellen, vergleichen Sie Ihre OwnOptimizer Ergebnisse mit Ihrem subjektivem Empfinden und anderen auftretenden Symptomen. Sie sollten den OwnOptimizer-Test wiederholen, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie die standardisierten Bedingungen eingehalten haben. Ein individuelles Testergebnis kann durch zahlreiche externe Faktoren beeinflusst werden, wie zum Beispiel mentaler Stress, versteckte Krankheiten, Umgebungsbedingungen (Temperatur, Höhe) und anderen. Sie sollten die Ausgangsmessungen mindestens einmal im Jahr zu Beginn Ihrer neuen Trainingssaison durchführen.

OwnOptimizer Trend

Wählen Sie **Test** > **Optimizer** > **Trend**

Sehen Sie sich im Trendmenü an, wie sich Ihr OwnOptimizer Wert entwickelt hat. Es enthält 16 Ihrer letzten OwnOptimizer Ergebnisse und die Daten, an denen diese aufgezeichnet wurden. Wenn die Trend-Datei voll ist, ersetzt das letzte Ergebnis automatisch das älteste.

Ihr jüngstes Testdatum, eine grafische Darstellung Ihrer Ergebnisse und der neueste Wert werden angezeigt. Drücken Sie die OK-Taste, und Sie erhalten eine Beschreibung des Ergebnisses. Drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um andere Werte anzuschauen.

Löschen eines OwnOptimizer Wertes

Wählen Sie **Test** > **Optimizer** > **Trend**

Wählen Sie den Wert aus, und halten Sie die LICHT-Taste gedrückt. **Wert löschen? Nein/Ja** wird angezeigt. Bestätigen Sie durch Drücken der OK-Taste.

Zurückstellen der Trend-Datei

Wählen Sie **Test** > **Optimizer** > **Reset**

Sie können die OwnOptimizer Testperiode zurückstellen. Alle Testergebnisse werden aus dem Speicher gelöscht. Wenn Sie den Test nach einer 365-tägigen Testperiode oder zum ersten Mal in 30 Tagen durchführen, wird **Testphase Reset?** angezeigt.

Analysieren der Ergebnisse mithilfe der Software

Das Herunterladen von Testergebnissen in die Software gibt Ihnen die Möglichkeit, die Ergebnisse auf verschiedene Weise zu analysieren und noch detailliertere Informationen über Ihre Fortschritte zu erhalten. Die Software ermöglicht es Ihnen auch, grafische Vergleiche zu vorherigen Ergebnissen anzustellen.

10. HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Polar SportZonen

Die Polar SportZonen stehen für einen neuen Wirkungsgrad innerhalb des Herzfrequenz-basierten Trainings. Das Training wird in fünf SportZonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich Ihrer maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der SportZonen können Sie Ihre Trainingsintensität leicht auswählen und überprüfen.

Zielzone	Intensität HF_{max}% Schläge / Minute	Beispiele für die Trainingsdau	Physiologischer Nutzen / Trainingseffekt
MAXIMAL	90–100% 171–190 Schläge/Minute	weniger als 5 Minuten	Nutzen: Maximale oder beinahe maximale Belastung für Atmung und Muskeln. Verbesserung der Wettkampfgeschwindigkeit. Fühlt sich an: Sehr anstrengend für Atmung und Muskeln. Empfohlen für: Sehr erfahrene und gut trainierte Läufer. Nur kurze Intervalle, üblicherweise als letzte Vorbereitung auf kurze Wettkämpfe.
HART	80–90% 152–172 Schläge/Minute	2–10 Minuten	Nutzen: Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer. Fühlt sich an: Verursacht Muskelmüdigkeit und schweres Atmen. Empfohlen für: Erfahrene Läufer für das Ganzjahres-Training mit unterschiedlich langen Einheiten. Gewinnt während der Wettkampfvorbereitung an Bedeutung.
MODERAT	70–80% 133–152 Schläge/Minute	10–40 Minuten	Nutzen: Steigerung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit moderater Intensität, Leistungssteigerung. Fühlt sich an: Gleichmäßig schnelle und kontrollierte Atmung. Empfohlen für: Läufer, deren Ziel Wettkämpfe oder Leistungssteigerungen sind, besonders geeignet für das Marathon- und Halbmarathon-Training.
LEICHT	60–70% 114-133 Schläge/Minute	40–80 Minuten	Nutzen: Steigerung der Grundlagenausdauer, Verbesserung der Erholungsfähigkeit und Anregung des Stoffwechsels. Fühlt sich an: Angenehm und locker, leichte Muskel- und Herz-Kreislauf-Belastung. Empfohlen für: Jedermann für lange Trainingseinheiten während des Grundlagentrainings und als Erholungstraining während der Wettkampfphase.
ERHOLUNG	50–60% 104–114 Schläge/Minute	20–40 Minuten	Nutzen: Warm-Up und Cool-Down, Erholungseinheiten. Fühlt sich an: Sehr leicht, geringe Belastung. Empfohlen: Zur Erholung und für das Warm-Up und Cool-Down während der Trainingssaison.

HF_{max} = maximale Herzfrequenz (Leistungsdiagnostik oder Altersformel: 220 – Lebensalter. Beispiel: 30

Jahre alt, 220 – 30 = 190 Schläge/Minute)

In **SportZone 1 laufen Sie** mit einer sehr leichten Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darin, dass Sie Ihr Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbessern und nicht durch das Training selbst. Sie können Ihre Erholung beschleunigen, indem Sie mit sehr leichter Intensität trainieren.

Das Training in SportZone 2 bildet die Grundlage eines jeden Ausdauertrainings. Das Training in dieser Zone zeichnet sich durch leichtes, stoffwechselförderndes Laufen aus. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen, erfordert Geduld.

In SportZone 3 **wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert**. Die Trainingsintensität ist höher als in den SportZonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in SportZone 3 kann beispielweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Laufen in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es Ihr Ziel sein, für Wettkämpfe Ihr Spitzenpotenzial zu erreichen, werden Sie auch in den **SportZonen 4** und **5**trainieren. In diesen Zonen laufen Sie im anaeroben Bereich und dies in Intervallen von bis zu 10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde erdacht, um den Läufer zu Spitzenleistungen zu bringen.

Sie können die Polar SportZonen mithilfe eines in einem Labor getesteten HF_{max} -Wertes individualisieren oder indem Sie den Wert selbst in einem Feldtest messen. Wenn Sie in einer bestimmten SportZone laufen, sollte das Ziel sein, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereichs ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass Sie Ihre Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau halten. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trainingsintensität an. Wenn Sie z. B. von der SportZone 1 in die SportZone 3 wechseln, dann kann es bis zu 3-5 Minuten dauern, bevor sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf Training einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitnesszustand und Erholungsphasen, sowie Umgebungsbedingungen und anderen Faktoren. Deshalb ist es wichtig, dass Sie auf Ihre eigenen Erschöpfungsgefühle achten und Ihr Training entsprechend anpassen.

Ihr Laufcomputer bietet Ihnen die Möglichkeit, von den SportZonen sehr einfach zu profitieren. Sie können die SportZonen als Herzfrequenz-Zielzonen einstellen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Planen Sie Ihr Training (Seite 11).

Nach dem Training wird die Trainingsdauer in den SportZonen angezeigt. Sehen Sie sich im wöchentlichen Display an, in welchen SportZonen Sie trainiert haben und wieviel Zeit Sie in jeder SportZone verbracht haben.

Die Polar Pro Trainer 5 Software bietet Ihnen bis zu 10 SportZonen, damit Ihre Trainingsbedürfnisse besser befriedigt und Ihre Herzfrequenz-Reserve besser genutzt werden kann.

OwnZone Training

Ihr Laufcomputer ist in der Lage, Ihre individuelle persönliche Herzfrequenz-Trainingszone automatisch zu bestimmen. Diese Trainingszone wird OwnZone (OZ) genannt. Die einzigartige OwnZone garantiert Ihnen ein Training im aeroben Bereich. Die Funktion leitet Sie durch die Aufwärmphase und berücksichtigt Ihre derzeitige körperliche und seelische Verfassung. Bei den meisten Erwachsenen enspricht die OwnZone einer Intensität von ca. 65-85 % der maximalen Herzfrequenz.

Die OwnZone wird während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit bestimmt. Die Ermittlung dauert ca. 1-5 Minuten. Am einfachsten lässt sich die OwnZone durch Rad fahren, Gehen oder Laufen festlegen. Das Prinzip ist, dass Sie sehr langsam und mit einer leichten Intensität zu trainieren beginnen und dann stufenweise Ihre Herzfrequenz erhöhen. Die OwnZone ist für gesunde Erwachsene bestimmt. Manche Gesundheitszustände können die Herzfrequenz-Variabilitäts-basierte OwnZone Bestimmung unmöglich machen, so zum Beispiel Bluthochdruck, manche Herzrhythmusstörungen und bestimmte Medikamente.

Ein wichtiger Punkt bei der Verbesserung der Fitness ist, während physischer Belastung auf die Signale des Körpers zu hören und diese zu deuten. Da die Aufwärmphasen verschiedener Trainingsarten

unterschiedlich sind und da auch Ihre körperliche und seelische Verfassung von Tag zu Tag variieren kann (aufgrund von Stress oder Krankheit), garantiert die Nutzung der OwnZone-Funktion in jeder Trainingseinheit die effektivste Herzfrequenz-Zielzone für diese spezielle Trainingsart und diesen speziellen Tag.

Maximale Herzfrequenz

Die maximale Herzfrequenz (HF_{max}) ist die höchste erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute während einer maximalen Ausbelastung. Dieser Wert ist individuell und abhängig vom Lebensalter, von Erbfaktoren und der Fitness-Klasse. Er kann je nach ausgeübter Sportart ebenfalls variieren. Ferner kann der HF_{max} -Wert bei der Bestimmung der Trainingsintensität nützlich.

Bestimmen der maximalen Herzfrequenz

Sie können Ihren HF_{max} -Wert auf verschiedene Weise bestimmen.

- Das genaueste Verfahren zur Bestimmung Ihrer individuellen HF_{max} besteht darin, dass Sie sie von einem Kardiologen oder Leistungsdiagnostiker in einem maximalen Leistungstest (auf dem Laufband oder Ergometer) messen lassen.
- Sie können Ihre HF_{max} auch bestimmen, indem Sie einen Feldtest gemeinsam mit einem Trainingspartner durchführen.
- Sie erhalten Ihren HF_{max}-p-Wert, der Ihnen eine genauere Vorhersage Ihrers HF_{max} -Wertes macht, indem Sie einen Polar Fitness-Test durchführen.
- Ferner kann der HF_{max} -Wert mithilfe der allgemein verwendeten Formel: 220 - Lebensalter ermittelt werden, obwohl die Forschung gezeigt hat, dass diese Methode nicht sehr genau ist. Dies trifft besonders zu auf ältere Menschen bzw. Menschen, die schon seit vielen Jahren sehr fit sind.

Falls Sie bereits hart trainiert haben und wissen, dass Sie Ihre maximale Herzfrequenz aus gesundheitlicher Sicht sicher erreichen können, dann können Sie ruhig selbst einen Test durchführen, um Ihre HF_{max} zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen, dass ein Trainingspartner Sie durch den Test begleitet. Sollten Sie sich nicht sicher sein, wenden Sie sich bitten an Ihren Arzt, bevor Sie den Test durchführen.

Hier ist ein Beispiel für einen einfachen Test.

Schritt 1: Wärmen Sie sich für 15 Minuten in flachem Gelände auf, bauen Sie Ihr normales Trainingstempo auf.

Schritt 2: Wählen Sie einen Hügel oder eine Treppe, für deren Aufstieg Sie länger als 2 Minuten benötigen. Laufen Sie den Hügel/die Treppe hoch und bauen Sie hierbei ein Tempo auf, das Sie 20 Minuten lang halten könnten. Kehren Sie an den Fuß des Hügels/der Treppe zurück.

Schritt 3: Laufen Sie den Hügel/die Treppe nochmals hinauf und bauen Sie hierbei ein Tempo auf, das Sie 3 Kilometer lang halten könnten. Notieren Sie sich Ihre höchste Herzfrequenz. Ihre maximale Herzfrequenz ist etwa 10 Schläge höher als der notierte Wert.

Schritt 4: Laufen Sie den Hügel/die Treppe hinunter und lassen Sie Ihre Herzfrequenz um 30-40 Schläge abfallen.

Schritt 5: Laufen Sie den Hügel/die Treppe ein weiteres Mal hinauf und bauen Sie hierbei ein Tempo auf, das Sie nur 1 Minute lang halten können. Versuchen Sie, den Hügel/die Treppe halb hinaufzulaufen. Notieren Sie sich Ihre höchste Herzfrequenz. Nun sind Sie sehr nah an Ihrer maximalen Herzfrequenz. Verwenden Sie diesen Wert beim Einstellen von Trainingszonen als Ihre maximale Herzfrequenz.

Schritt 6: Stellen Sie sicher, dass Sie sich abkühlen, diese Phase sollte mindestens 10 Minuten lang sein.

Herzfrequenz in sitzender Position

HF_{Sitz} drückt Ihre durchschnittliche Herzfrequenz in absoluter Ruhe aus (d. h. in sitzender Position). Um Ihren HF_{Sitz}-Wert leicht zu bestimmen, tragen Sie den Sender, setzen Sie sich hin und bewegen Sie sich nicht. Für eine präzisere Bestimmung wiederholen Sie dieses Vorgehen einige Male und berechnen dann den Durchschnittswert.

Polar Lauf-Index

Der Lauf-Index ist eine einfache Methode, Ihre Leistungsänderungen zu überprüfen. Die Leistung (wie schnell/leicht Sie bei einem gegebenen Tempo laufen) wird direkt durch die aerobe Fitness (VO_{2max}) und die Trainingsökonomie (wie effizient Ihr Körper beim Laufen arbeitet) beeinflusst; der Lauf-Index ist eine messbare Größe dieses Einflusses. Sie können Ihre Fortschritte kontrollieren, indem Sie Ihren Lauf-Index über einen längeren Zeitraum aufzeichnen. Fortschritt bedeutet, dass das Laufen bei einem bestimmten Tempo weniger Anstrengung erfordert oder dass Ihr Tempo bei einem bestimmten Belastungsniveau schneller wird. Die Lauf-Index-Funktion berechnet solche Fortschritte. Ihr Lauf-Index gibt Ihnen außerdem täglich Auskunft über Ihr Laufleistungsniveau, das von Tag zu Tag unterschiedlich sein kann.

Vorteile des Lauf-Indexes:

- betont die positiven Auswirkungen guter Trainingseinheiten und Erholungstage.
- überwacht die Fitness- und Leistungsentwicklung auf verschiedenen Herzfrequenz-Niveaus - nicht nur während maximaler Belastung.
- ermittelt Ihre opitmale Laufgeschwindigkeit und Laufdistanz.
- betont Fortschritte durch bessere Lauftechniken und Fitness-Level.

Der Lauf-Index wird während jeder Trainingseinheit berechnet, wenn Herzfrequenz- und Laufsensorsignale* aufgezeichnet werden und die folgenden Bedingungen zutreffen:

- Die Geschwindigkeit sollte 6km/h / 3,75 mi oder schneller und die Dauer mindestens 12 Minuten betragen.
- Die Herzfrequenz sollte über 40 % HF_{max} sein.

Die Berechnung startet bei Aufzeichnungsbeginn der Trainingseinheit, die max. 60 Minuten dauern darf. Während der Trainingseinheit dürfen Sie einmal anhalten, z. B. an einer Ampel, ohne dass die Berechnung gestört wird.

Am Trainingsende zeigt Ihr Laufcomputer einen Lauf-Index Wert an. Das Ergebnis wird in der Datei gespeichert. Vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit der nachstehenden Tabelle. Mithilfe der Software können Sie die Verbesserung Ihrer Lauf-Index Werte in Abhängigkeit von der Zeit und verschiedener Laufgeschwindigkeiten überwachen und analysieren. Oder vergleichen Sie Werte verschiedener Trainingseinheiten und analysieren Sie diese kurz- und langfristig.

Kurzfristige Analyse

Männer

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Frauen

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Die Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung des VO_{2max} an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und sieben europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

In der folgenden Grafik wird eine Einschätzung der Trainingsdauer dargestellt, die ein guter Läufer auf bestimmten Distanzen erreichen kann.

Lauf-Index	Cooper test (m)	5 km (Std.:Min.:Sek.)	10 km (Std.:Min.:Sek.)	21,098 km (Std.:Min.:Sek.)	42,195 km (Std.:Min.:Sek.)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00

Lauf-Index	Cooper test (m)	5 km (Std.:Min.:Sek.)	10 km (Std.:Min.:Sek.)	21,098 km (Std.:Min.:Sek.)	42,195 km (Std.:Min.:Sek.)
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

Polar Artikel Library

Mehr Informationen und Hintergrundwissen erhalten Sie in der Polar Artikel Library [http://articles.polar.fi].

11. SERVICEINFORMATION FÜR DEN KUNDEN

Pflege und Wartung

Pflege und Wartung

Ihr Polar Laufcomputer ist ein präzises Messgerät und sollte deshalb sorgfältig behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, die Garantieverpflichtungen zu erfüllen und viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

Trennen Sie die Sendeeinheit nach dem Training vom Gurt. Reinigen Sie die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Trocknen Sie sie mit einem Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol oder Scheuermaterialien wie zum Beispiel Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Waschen Sie den Sendergurt nach jedem Gebrauch mit Wasser aus. Falls Sie den Gurt mehr als dreimal wöchentlich benutzen, waschen Sie ihn mindestens alle drei Wochen bei 40°C in der Waschmaschine. Verwenden Sie hierfür einen Wäschebeutel. Imprägnieren Sie den Gurt nicht, und verwenden Sie keine Bleichmittel oder Weichspüler. Reinigen Sie ihn nicht chemisch, und bleichen Sie ihn nicht.

Waschen Sie den Gurt, wenn Sie ihn länger nicht benutzen und nach jedem Gebrauch in stark chlorhaltigem Schwimmbadwasser. Geben Sie ihn nicht in den Trockner, und bügeln Sie ihn nicht. Geben Sie die Sendeeinheit niemals in eine Waschmaschine oder einen Trockner! **Trocknen Sie Gurt und Sendeeinheit, und bewahren Sie sie getrennt auf.**

Bewahren Sie Ihren Laufcomputer, die Sendeeinheit, den Laufsensor an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagern Sie diese nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Tauchen Sie den Laufsensor nicht in Wasser ein und setzen Sie ihn nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

Er ist bei Umgebungstemperaturen von -10°C bis +50°C verwendbar.

Service

Wir empfehlen Ihnen, während der Garantiezeit von zwei Jahren alle Serviceleistungen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen erhalten Sie in dem Kapitel Weltweite Garantie des Herstellers (Seite 58).

Batterien wechseln

Wenn Sie die Batterien des Laufcomputers, der Sendeeinheit und des Laufsensors* selbst wechseln möchten, befolgen Sie sorgfältig die Instruktionen in dem Kapitel Einlegen der Batterie des Laufsensors (Kurzanleitung). Alle Batterien werden auf die gleiche Weise gewechselt. Weitere Informationen zum Wechsel der Batterie des Laufsensors* erhalten Sie in dem Kapitel Einlegen der Batterie des Laufsensors (Seite 9).

Möchten Sie den Batteriewechsel lieber von Polar vornehmen lassen, wenden Sie sich bitte an die Polar Serviceabteilung. Dort wird der Sensor nach dem Batteriewechsel getestet.

Häufiger Gebrauch der Displaybeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie des Laufcomputers. Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen, erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren. Um sicherzustellen, dass die Batterieabdeckung ihre maximale Lebensdauer erreicht, öffnen Sie diese nur, wenn ein Batteriewechsel nötig ist. Vergewissern Sie sich beim Wechsel der Batterie, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Sollte dies doch der Fall sein, tauschen Sie ihn bitte durch einen neuen aus. Die Dichtungsringe erhalten Sie von der Polar Serviceabteilung.

Halten Sie die Batterien von Kindern fern. Wenn sie verschluckt wurden, kontaktieren Sie sofort einen Arzt. Die Batterien sollten ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

Wichtige Hinweise

Störungen während des Trainings

Elektromagnetische Störungen und Trainingsausrüstung.

Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen von elektrisch betriebenen Zügen, Buslinien oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Automotoren, Fahrradcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen sowie beim Passieren von elektronischen Sicherheitsschleusen auftreten. Um fehlerhafte Anzeigen zu vermeiden, meiden Sie mögliche Störquellen.

Verschiedene elektrische oder elektronische Komponenten von Trainingsgeräten wie etwa LED-Anzeigen, Motoren und elektrische Bremsen können Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Nehmen Sie den Polar Sender von der Brust ab und trainieren Sie auf Ihrem Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Laufcomputer, bis Sie einen Bereich finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenboard des Trainingsgerätes am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an, und halten Sie Ihren Polar Laufcomputer möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn Ihr Polar Laufcomputer bei der Benutzung des Trainingsgerätes nun immer noch nicht richtig funktioniert, so verursacht das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die Verwendung in Verbindung mit der drahtlosen Herzfrequenz-Messung.

RS400 Interferenzen

Ein Herzsymbol ohne Rahmen zeigt eine uncodierte Übertragung an. Der Polar Laufcomputer reagiert im nicht codierten Betrieb auf Sendersignale innerhalb einer Reichweite von einem Meter. Gleichzeitig empfangene Signale von mehr als einem Sender können zu fehlerhaften Messungen führen.

Falls ein Trainingspartner durch einen Laufcomputer oder ein Herzfrequenz-Messgerät Störungen verursacht, halten Sie Abstand von diesem und fahren Sie mit Ihrer Trainingseinheit normal fort.

Alternativ gehen Sie wie folgt vor:

1. Nehmen Sie den Sender für 30 Sekunden ab. Halten Sie Abstand von Ihrem Trainingspartner.
2. Legen Sie den Sender wieder an und halten Sie den Laufcomputer an Ihre Brust, nahe dem Polar Logo des Senders. Der Laufcomputer beginnt nun erneut mit der Suche nach dem Herzfrequenz-Signal. Fahren Sie mit Ihrer Trainingseinheit normal fort.

Verwenden des RS400 Laufcomputers beim Schwimmen

Ihr Polar Laufcomputer kann beim Schwimmen getragen werden. Er ist jedoch kein Tauchinstrument. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Laufcomputers nicht unter Wasser bedient werden. Die Herzfrequenz-Messung im Wasser stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Stark chlorhaltiges Schwimmbadwasser und Meerwasser sind sehr leitfähig, sodass die Elektroden einen Kurzschluss verursachen können und der Sender die EKG-Signale nicht mehr ermittelt.
- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen bei intensivem Schwimmen kann der Wasserwiderstand zu einem Verrücken des Senders auf dem Körper in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr registriert werden kann.
- Die Stärke des EKG-Signals schwankt je nach Zusammensetzung des Körpergewebes des Benutzers. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.

Sie können mit dem S1 Laufsensor in nasser Umgebung und bei Regen laufen, er ist jedoch nicht für einen Gebrauch unter Wasser konzipiert.

Gehen Sie auf Nummer sicher

Körperliche Aktivität kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines regelmäßigen Trainings-Programms die folgenden Fragen hinsichtlich Ihres Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls Sie eine dieser Fragen mit Ja beantworten, empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie ein Trainings-Programm beginnen.

- Haben Sie während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hatten Sie eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Haben Sie einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel im Blut?
- Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Haben Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Sind Sie nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie schwanger?

Bitte denken Sie auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsbelastung, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden etc. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers. **Wenn Sie während der Aktivität unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspüren, so sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Wichtige Informationen für Patienten mit Herzschrittmacher, Defibrillator oder anderen implantierten elektronischen Geräten: Personen mit Herzschrittmachern nutzen die Herzfrequenz-Messung des Laufcomputers auf eigene Gefahr. Wir empfehlen allen Patienten, vor dem Gebrauch des Polar Laufcomputers mit ihrem behandelnden Arzt Rücksprache zu halten und unter seiner Aufsicht einen Belastungstest durchführen zu lassen. Dieser Test soll die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers bei gleichzeitiger Anwendung des Polar Laufcomputers garantieren.

Sollten Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen oder vermuten Sie eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfen Sie die unter „Technische Spezifikationen" aufgelisteten Materialien des Produktes. Um Hautreaktionen, die durch den Sender hervorgerufen werden, zu vermeiden, tragen Sie diesen über dem Hemd. Befeuchten Sie dieses unter den Elektroden bitte gut, damit eine einwandfreie Funktion des Senders sichergestellt werden kann.

Ihre Sicherheit ist uns wichtig. Die Form des Laufsensors* minimiert die Möglichkeit, hängen zu bleiben. Seien Sie bitte trotzdem vorsichtig, wenn Sie mit dem Laufsensor z. B. durch Gestrüpp/Unterholz laufen.

Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammen auftreten, kann sich in seltenen Fällen schwarze Farbe von der Oberfläche des Senders lösen, durch die es möglicherweise auf heller Kleidung zu Flecken kommen kann. Wenn Sie Insektenschutzmittel verwenden, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Sender in Kontakt kommt.

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

Technische Spezifikationen

Armbandempfänger

Der Armbandempfänger ist ein Laser-Produkt, das der Klasse 1 entspricht.

Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich 1 Jahr (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Batterietyp:	CR2032
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,1, Material Silikon
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C

Armband und Material der Schnalle:	Polyurethan, nichtrostender Stahl
Gehäuserückseite:	Polyamid, nichtrostender Stahl gemäß EU Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direkten und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.
Ganggenauigkeit der Uhr:	Höher als ± 0.5 Sekunden/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 25 °C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	Herzfrequenz-Messung: ±1 % oder 1 Schlag/Minute, je nachdem welcher Wert größer ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Bereich:	15-240
Aktueller Geschwindigkeitsanzeigebereich:	S1 Laufsensor: 0-29,5 km/h

Grenzwerte des Armbandempfängers

Maximale Anzahl an Dateien:	99
Maximale Zeit:	99 Std. 59 Min. 59 Sek.
Maximale Rundenzahl:	99
Gesamtdistanz Schuhe 1:	999 999 km
Gesamtdistanz Schuhe 2:	999 999 km
Gesamte Distanz:	999 999 km
Gesamte Trainingsdauer:	9999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch:	999 999 kcal
Gesamtzahl Trainingseinheiten:	9999

Sender

Lebensdauer der Batterie der WearLink 31 Sendeeinheit:	Durchschnittlich 2 Jahre (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Batterietyp:	CR2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material Silikon
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +40 °C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Gurtmaterial:	Polyurethan, Polyamid und Polyester

S1 Laufsensor

Lebensdauer der Batterie:	Durchschnittlich ca. 20 Betriebsstunden
Batterietyp:	Eine Batterie Größe AAA
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Genauigkeit:	±3 % oder besser, sobald der Sensor einmal kalibriert ist. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

Polar WebLink mit IrDA-Verbindung, Polar ProTrainer 5™ Software

Systemanforderungen:	PC Windows® 98/98SE/ME/2000/XP IrDA-kompatibler Anschluss (ein externes IrDA-Gerät oder ein interner IR-Anschluss) Außerdem muss Ihr PC für die Software ausgerüstet sein mit einem Pentium II 200 MHz-Prozessor oder schneller, einem Monitor mit SVGA oder höherer Auflösung, 50 MB freier Festplattenspeicherplatz und einem CD-ROM-Laufwerk.

Der Polar Laufcomputer wurde entwickelt, um die Herzfrequenz während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Leistungsindikatoren werden angezeigt. Der RS400 Laufcomputer misst mit dem S1 Laufsensor beim Laufen die Geschwindigkeit. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Die Höhen- und Temperatur-Funktionen sind nicht dafür ausgelegt, als einzige Mess-Vorrichtungen in der Luftfahrt, bei Klettersportarten, im Wassersport oder zu ähnlichen Zwecken eingesetzt zu werden. Außerdem sollte das Gerät nicht für Messungen bei Aktivitäten in der Luft oder im Wasser genutzt werden. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (S/min) angezeigt.

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Sehen Sie

auf der Rückseite Ihres Polar Produktes nach und ersehen Sie aus der nachstehenden Tabelle, zu welcher Kategorie Ihr Polar Laufcomputer gehört. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bezeichnung auf der Gehäuserückseite	Wasserspritze Schweiß, Regentropfen etc.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorcheln (ohne Sauerstofffla	Tauchen (mit Sauerstofffla	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant	x				Wasserspritzer, Regentropfen, etc.
Water resistant 50 m	x	x			Minimum für das Baden und Schwimmen*.
Water resistant 100 m	x	x	x		Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht für das Tauchen mit Geräten

*Diese Eigenschaften gelten ebenfalls für den Polar WearLink 31 und den Polar WearLink W.I.N.D. Sender mit der Kennzeichnung Water resistant 30 m.

Häufig gestellte Fragen

Was soll ich tun, wenn...

...das Batteriesymbol und Batt. schwach angezeigt werden?

Der erste Hinweis auf eine schwache Batterie ist normalerweise das Batteriesymbol. Das Batteriesymbol kann bei kalten Umgebungstemperaturen erscheinen. Es erlischt jedoch wieder, wenn Sie zu normalen Temperaturen zurückkehren. Die Displaybeleuchtung und Signaltöne des Laufcomputers werden automatisch ausgeschaltet, wenn das Batteriesymbol erscheint. Weitere Hinweise zum Wechsel der Batterie erhalten Sie in dem Kapitel Pflege und Wartung (Seite 52).

...ich nicht weiß, wo ich mich in dem Menü befinde?

Halten Sie die STOP-TASTE gedrückt, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

...der Laufcomputer auf keinen Tastendruck reagiert?

Stellen Sie den Laufcomputer zurück, indem Sie alle Tasten zwei Sekunden lang gleichzeitig drücken, bis sich das Display mit Ziffern füllt. Drücken Sie eine beliebige Taste, und stellen Sie nach dem Reset die Uhrzeit und das Datum in den Basiseingaben erneut ein. Die anderen Eingaben bleiben erhalten. Überspringen Sie die verbleibenden Eingaben durch Drücken und Halten der STOP-TASTE.

...die Herzfrequenz-Anzeige unregelmäßig blinkt, die Herzfrequenz-Anzeige extrem hoch ist oder keine Herzfrequenz angezeigt wird (00)?

- Vergewissern Sie sich, dass der Laufcomputer sich im Empfangsbereich von maximal einem Meter um die Sendeeinheit befindet.
- Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt nicht während des Trainings gelockert hat.
- Kontrollieren Sie, ob die Textil-Elektroden des Senders bzw. der Sportbekleidung flach auf der Haut aufliegen.
- Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders bzw. der Sportbekleidung befeuchtet sind.
- Vergewissern Sie sich, dass die Elektroden des Senders bzw. der Sportbekleidung sauber sind.
- Stellen Sie sicher, dass sich im Empfangsbereich (1 Meter) kein anderer Herzfrequenz-Sender befindet.
- Starke elektromagnetische Signale können fehlerhafte Anzeigen verursachen. Weitere Informationen

erhalten Sie in dem Kapitel Wichtige Hinweise (Seite 53).

- Sind die Werte weiterhin fehlerhaft, obwohl Sie sich von der Störungsquelle entfernt haben, so verlangsamen Sie Ihr Tempo und überprüfen Sie Ihren Puls manuell. Sollte die manuelle Pulsabnahme den hohen Werten im Display entsprechen, haben Sie möglicherweise eine Herzarrythmie. Eine Herzarrythmie hat in den meisten Fällen keine ernsthafte Ursache, bitte sprechen Sie aber dennoch mit Ihrem Arzt.
- Trat bei Ihnen ein kardiales Ereignis auf, das möglicherweise Ihr EKG beeinflusst hat? Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Arzt.

...Speicher voll im Display erscheint?

Während des Trainings wird diese Nachricht angezeigt, wenn Sie 99 Runden aufgezeichnet haben oder wenn für die Trainingseinheit kein Speicherplatz mehr zur Verfügung steht. In diesem Fall beenden Sie die Trainingsaufzeichnung, und übertragen Sie die Trainingsdateien von Ihrem Laufcomputer in die Polar ProTrainer 5 Software. Danach löschen Sie diese bitte von Ihrem Laufcomputer.

...WearLink überprüfen! im Display erscheint, und der Laufcomputer meine Herzfrequenz nicht ermittelt?

- Vergewissern Sie sich, dass der Laufcomputer sich im Empfangsbereich von maximal einem Meter um die Sendeeinheit befindet.
- Kontrollieren Sie, ob sich der elastische Gurt nicht während des Trainings gelockert hat.
- Kontrollieren Sie, ob die Textil-Elektroden der Sportbekleidung flach auf der Haut aufliegen.
- Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders bzw. der Sportbekleidung befeuchtet sind.
- Kontrollieren Sie, ob die Elektroden des Senders bzw. der Sportbekleidung sauber und unversehrt sind.
- Wenn die Herzfrequenz-Messung mit der Sportbekleidung nicht funktioniert, nutzen Sie zur Messung den WearLink Gurt. Sollte die Herzfrequenz dann angezeigt werden, liegen die Probleme wahrscheinlich bei der Bekleidung. Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler bzw. den Hersteller der Bekleidung.
- Wenn Sie alle oben genannten Punkte kontrolliert haben, die Nachricht jedoch weiterhin erscheint und Ihre Herzfrequenz noch immer nicht ermittelt werden kann, könnte die Batterie der Sendeeinheit schwach sein. Weitere Hinweise finden Sie in dem Kapitel ???.

...Laufsensor überprüfen! angezeigt wird und Geschwindigkeits- und Distanzwerte können nicht ermittelt werden?*

- Vergewissern Sie sich, dass die Laufsensor-Funktion im Laufcomputer aktiviert ist. Wenn dies der Fall ist, sollte das Läufersymbol im Display des Computers angezeigt werden.
- Kontrollieren Sie, ob der Laufsensor aktiviert ist. Halten Sie hierfür die rote Taste am Laufsensor gedrückt.
- Leuchtet am eingeschalteten Laufsensor ein rotes Licht oder es ist überhaupt kein Licht zu sehen, dann ist ein Batteriewechsel erforderlich. Weitere Informationen finden Sie in dem Kapitel Einlegen der Batterie des Laufsensors (Seite 9).
- Falls Sie den Laufcomputer länger als 15 Sekunden vor Ihren Körper halten, stoppen Geschwindigkeits- sowie Distanz-Messung. Um diese zu reaktivieren, müssen Sie Ihre Hand bewegen.
- Falls Sie gerade auf einem Laufband laufen und den Laufcomputer an einer Stange vor Ihnen befestigt haben, versuchen Sie den Laufcomputer seitlich zu verschieben.

...Fehler bei Laufsensor-Kalibrierung im Display erscheint?*

Die Kalibrierung ist nicht geglückt und Sie müssen sie erneut vornehmen. Wenn Sie eine Rundendistanz erreicht haben, hören Sie auf zu laufen und bleiben Sie für die Kalibrierung stehen. Sollten Sie sich während der Kalibrierung bewegen, misslingt diese. Der Kalibrierungsfaktor für die manuelle Kalibrierung liegt zwischen 0,500 und 1,500. Falls Sie den Kalibrierungsfaktor unterhalb oder oberhalb dieser Werte definiert haben, dann misslingt die Kalibrierung.

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

....Speicher fast voll angezeigt wird?

SPEICHER FAST VOLL wird angezeigt, wenn nur noch 1 Stunde Speicher zur Verfügung steht. Um die verbleibende Speicherkapazität zu maximieren, wählen Sie unter **Eingaben/Funktionen/Sp.int.v.** den größten Speicherintervall aus (60 Sek.). Sobald die Speicherkapazität erschöpft ist, wird SPEICHER VOLL angezeigt. Um Speicher freizugeben, übertragen Sie Trainingseinheiten in die Polar Pro Trainer 5 Software

und löschen Sie diese in Ihrem Laufcomputer.

Weltweite Garantie des Herstellers

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- **Die Quittung, die Sie beim Kauf des Produktes erhalten haben, ist Ihr Kaufbeleg!**
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse, der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt ursprünglich angeboten wurde.

CE 0537
Dieses CE-Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt dem Medizinproduktegesetz und somit den Richtlinien 93/42/EWG und 1995/5/EC entspricht. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.

Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Altakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen.

Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt gegen Stromschläge geschützt ist.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Polar Electro Oy dürfen Teile dieser Gebrauchsanleitung in keinster Form verwendet oder vervielfältigt werden. Die mit dem ™-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind Warenzeichen von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Warenzeichen von Polar Electro Oy; ausgenommen Windows, das ein eingetragenes Warenzeichen der Microsoft Corporation ist.

Polar Ausschlussklausel für Haftung

- Der Inhalt der Gebrauchsanleitung ist allein für informative Zwecke gedacht. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

Dieses Produkt ist durch eins oder mehrere der folgenden Patente geschützt: US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834,7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915.. Weitere Patente sind angemeldet.

Manufactured by:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

DE 3.0 05/2013

STICHWORTVERZEICHNIS

12-Stunden-/24-Stunden-Modus 33

..... 12

A.Lap Ein/Aus 29
Abrufen von Trainingsinformationen 21
Aktivitätsniveau 30
Anpassen des Displays 34

Basiseingaben 6
Batterie schwach 56
Batteriewechsel 52
Beenden der Trainingsaufzeichnung 21

Das Display beleuchten 18
Das Training mit der Software analysieren 21
Datenübertragung 21
Datumseinstellungen 34
Displaybeleuchtung 18
Display zoomen 18

Eine Datei löschen 27
Einstellen der Maßeinheiten. 31
Einstellen der Timer 13, 13
Einstellen der Uhrzeit 33
Einstellen des Weckers 33
Einstellungen des Speicherintervalls 28
Ereignis-Countdown 32

Fitness-Test Trend 41
Führen Sie einen Reset des Laufcomputers durch 56

Garantie 52, 58
Gesamt-Datei 26
Gesamt-Datei Reset 26
Geschw.Limits 12

Häufig gestellte Fragen 56
Heart Touch-Funktion 29
Herzfrequenz-Zone 13
HF_{max} 30, 48
HF_{max}-p 48
HF_{Sitz} 30, 48

Intervalltraining 12

Kalorienverbrauch 23

Läufersymbol 15
Lauf-Index 23, 49

Manuelle Grenzwerte 13

Nacht-Modus 18

OwnIndex 39
OwnOptimizer 42
OwnZone 19, 47

Pflegeanleitung 52
Phasen 36
Polar ProTrainer 5 Software 5, 11
Programmierte Trainingseinheit 35, 36

Runde speichern 17

Schuhauswahl 29
Sender 5, 8
Signalton 31
Spracheingaben 32
Starten der Herzfrequenz-Messung 15
Starten der Trainingsaufzeichnung 15

Tasten des Armbandempfängers 6
Tastensperre 31
Tempo Limits 12
Termine 32
Titel 34
Trainingseinstellungen 11

Unterbrechen einer Trainingseinheit 19

VO_{2max} 31, 40
Vorhergesagte maximale Herzfrequenz 40, 48

Wahl des Trainingstyps 11
Wasserbeständigkeit 55
Wichtige Hinweise 53

Zeitzone 33
Zielzonenalarm 31
Zurückkehren in die Uhrzeitanzeige 7